

# 西一会館 YOU I センターだより



2020年2月  
第59号

〒525-0036 草津市草津町1446-1  
TEL 077-562-5448  
TEL 077-563-7000  
FAX 077-563-7007  
ホームページ <http://youandi932.jp/>

## 子育てサロンとなかよしひろばの交流会 (未就学児の親子) (5歳児～中3の子ども)

12月25日(水)今年度3回目の交流会をしました。

今回は、クリスマス会ということで、みんなでケーキを作りました。カップに材料を入れてスプーンで混ぜてレンジで焼きます。「おいしくな～れ」という思いを込めながらこぼさないように慎重に混ぜていました。次のお楽しみは、GINRARAさんによるクリスマスコンサート！クリスマスの曲を中心に、みんなが良く知っている歌を聴かせていただき、最後には「パプリカ」をみんなで踊りながら歌い、すごく盛り上がり楽しい時間を過ごせました。最後に自分たちで作ったケーキを食べました。



## 西一祈念祭

1月12日(日)に町内の伝統行事である祈念祭が西一児童公園で行われました。たくさんの町内の方が参加されていました。火入れの儀式の後、昨年作った白へびやしめ縄、古いお札などを燃やしました。その後、ぜんざいが振る舞われ、ほっこりとあたたまりました。



～出会いづくりでまちづくり～

# シリーズみんなで考えよう №59

## 認知症って何？もしなかったらどうすればいいの？

今回は歳を取ると誰もがなる可能性のある認知症について考えます。認知症は誰もがかかる可能性のある症状ですが、症状や対策を知っているのと知らないのとでは本人も周りも大変さがだいぶ違うと思います。幸せに老後を過ごすためにも、認知症を知ることは大事なのではないのでしょうか。

### ◆ 認知症って何？

認知症とは病名でなく、記憶などの情報を繋ぎ合わせて適切に判断することができない状態です。（以前は「痴呆症」と呼ばれていましたが、痴呆には愚かという意味もあるので現在は使われていません）

#### 『認知症』と『もの忘れ』の違い

認知症…体験したこと自体を忘れてしまう。（食事したら、食べたこと自体を忘れる）

もの忘れ…体験したことの一部を忘れる。（食べたことは覚えているが、食べた物は忘れる）

#### 最も多いのはアルツハイマー型認知症

症状…近似記憶に障害が出る。（昨日のことは思い出せないが、若い頃のことは大丈夫）

※現時点では進行を遅らせる薬はあっても、回復させる薬は無い。

初期症状…同じことばかり言う、物忘れや探し物の回数が増える。

さらに進行すると…

- ・何を食べたか忘れる、どこにいるかわからない、段取りのいる作業（料理など）ができなくなる。
- ・徘徊、抑うつ、幻覚、妄想、睡眠障害、暴言・暴力をふるったりするようになる。

### ◆ 周囲が接する際に気を付けること

- ・自分が必要な人間だということを認識させる
- ・環境（人間関係、生活環境、習慣）を変えない
- ・プライドを傷つけない（叱らない、否定しない）
- ・ひとりや家族だけで抱えこまない

### ◆ もし、家族だけで介護できなくなったら？

いろいろな専門機関がありますので、そういったところに支援を求めるのも大切です。草津市ですと、草津市草津地域包括支援センター（草津3丁目9-14 TEL077-561-8144）があります。

### ◆ 認知症を予防するために「老化の五悪」を改善しよう！！

〈老化の五悪〉

ストレス、心配事  
運動不足  
食生活の乱れ  
仲間がいない  
頭を使わない

〈こう変えよう！〉

悩んだりくよくよしない！  
毎日散歩したり軽い運動を心がける  
魚や野菜、果物を食べる  
集まりや催し物に参加してみる  
趣味を持ったり新聞を読んだりする

西一会館でもいろいろな催しも行っておりますので、興味がある方は1度ご来館ください。

# 講座・教室のご案内

## なかよしひろば

日時：3/25（水）10：00～  
内容：春のおまつり“イースター”  
エッグハントを楽しもう

講師：キャンベル知香子 さん  
対象者：草津小学校区（5歳児～中3）の子ども  
場所：西一会館 2階多目的室  
参加費：無料  
持ち物：水筒・はんかち



## 人権学習講座

日時：2/8（土）10：00～  
講師：草津小学校校長 高井 育夫 先生  
テーマ：「今の小学校の人権教育」  
場所：西一会館 2階大会議室  
参加費：無料  
※11:15～  
「もちつき大会」を開催します  
場所：西一会館玄関前



## 子育て講座

日時：3/28（土）10：00～  
内容：手打ちうどんを作って食べよう  
講師：小野山麺くいの会 さん  
定員：親子12組  
対象者：草津小学校区（5歳児～中3）の親子  
場所：西一会館 調理室  
参加費：1人 300円  
持ち物：エプロン・三角巾・水筒・はんかち



## 手話教室

日時：3/2・9・16（月）10：00～  
内容：手話にふれてみよう  
講師：おたまじゃくし さん  
定員：20名  
場所：西一会館 2階大会議室  
参加費：無料  
持ち物：筆記用具  
締切：2/21（金）



## 子育てサロン

①体を動かして遊ぼう  
日時：3/4（水）10：30～  
講師：ぴよんぴよんKIDS さん  
定員：親子15組程度  
場所：西一会館 2階多目的室  
参加費：無料  
持ち物：水筒・着替え



②イースターまつり  
日時：3/18（水）①9：30～ ②10：30～  
講師：キャンベル知香子 さん  
定員：各親子10組程度  
場所：西一会館 2階多目的室  
参加費：無料  
持ち物：水筒・着替え



## ほっと事業

日時：3/11（水）13：30～  
内容：歌声サロン  
講師：鈴木 覺造 さん  
定員：30名  
場所：西一会館 2階大会議室  
参加費：100円



## お願い

- ◆ホームページの活動報告ブログやセンターだよりの中で、活動の写真を掲載しています。顔がうつることによって差し障りのある方は職員までお申し出ください。
- ◆キャンセルされる場合、締切日以降は返金できませんので、ご了承ください。

## 生け花教室

日時：4/21（火）13：30～  
毎月第3火曜日  
内容：「旬のお花を生けます ～小原流～」  
講師：殿村 美佐子 さん  
定員：10名程度  
場所：西一教育集会所 1階学習室B  
参加費：1,650円/1回  
持ち物：筆記用具



## 申し込み方法

- ◆西一会館 YOU I センター（NPO法人ユウ・アンド・アイ）まで参加費をお持ちのうえ、お申し込みください。定員になり次第、締め切らせていただきます。  
ユウ・アンド・アイのホームページからもお申し込みいただけます。  
HP <http://youandi932.jp>





# 2月行事カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
						1 サロン開放 健康マーじゃん
2 休館日	3 ペン字教室 書道教室 カラオケ教室	4 配食 姿勢アップ教室	5 おさらい会 学びの教室	6 健康相談 百歳体操 大正琴教室 小学生自主活動学級	7 子育ておはなし会 民謡教室 子ども英語教室	8 人権学習講座
9 休館日	10 書道教室	11 建国記念の日 休館日	12 子育てサロン ほっと事業（歌声） おさらい会 学びの教室	13 健康相談 百歳体操 学びの教室【3年】 （テスト前学習会）	14 子育ておはなし会 子ども英語教室 学びの教室【3年】 （テスト前学習会）	15 サロン開放 子育て講座 健康マーじゃん
16 休館日	17 ペン字教室 レッパグ ヨイッグ リッパ 書道教室 カラオケ教室 学びの教室【3年】 （テスト前学習会）	18 配食 姿勢アップ教室 生け花教室	19 おさらい会	20 健康相談 百歳体操 大正琴教室	21 子育ておはなし会 ほっと事業（折紙） 子ども英語教室	22 サロン開放
23 天皇誕生日 休館日	24 振替休日 休館日	25 配食 姿勢アップ教室 学びの教室【1、2年】 （テスト前学習会）	26 子育てサロン おさらい会 学びの教室【1、2年】 （テスト前学習会）	27 健康相談 百歳体操 学びの教室【1、2年】 （テスト前学習会）	28 子育ておはなし会 子ども英語教室	29 サロン開放 健康マーじゃん

草津市指定ごみ袋を取り扱っています

★指定ごみ袋…引き換え及び販売（従来通り）

★粗大ごみ処理券…販売（新規取り扱い）