

# 湊地区自治会だより

第107号  
2020.12

〒629-3422 久美浜町湊宮 1612-34 ぎょそんセンター内

湊地区自治会 (Tel.83-1618)

発行責任者 湊地区自治会 会長 藤野等士

## 公民館よりお知らせ(\*^▽^\*)

### ✿フラワーアレンジメント教室✿開催します!!

日時:12月22日(火)19:30~21:00頃  
場所:ぎょそんセンター(大会議室)  
参加費:1,000円  
申込期間:11月20日~27日 ※30名で終了となります



※持ち物や申込み等の詳細は11月10日発行の公民館だより「しおさい」をご覧ください。

### 「アトリエ・ふなごや」にお邪魔しました✿✿

毎月第一水曜日にアトリエ・ふなごやで開催されている『絵の教室』にお邪魔してきました♪

吉岡光義先生に教わりながら絵葉書作成に挑戦!!参加されている方は皆さんとても上手で、スイスイと筆を走らせます。

過去の作品も見せてもらいましたが、とっても上手で綺麗で素敵で・・・私も上達したい!!と思いました。

みなさんも参加されてはいかがですか?

絵が得意ではない方でもお手本があるのでとても楽しく描けますよ♪

光義さん、みなさんありがとうございました!!

またお邪魔します(\*^▽^\*)



10月のひろば  
体操の様子♡



### ☆とっこひろば☆

10月のとっこは、講師の方を招いて3B体操教室でした♪

4組の親子が参加してくれました。

みんなで音楽に合わせて体操したり、道具を使って体をたくさん動かしました★

ひと汗かいた後は、スタッフお手製の桃のスムージーとお菓子・コーヒーでブレイクタイム♪世間話に花を咲かせ、とても楽しい時間を過ごしました。

今後はクリスマスに向けての飾り作りを予定しています♪

子育てサロンではありますが、とてもほほんとしたゆったり過ごしていただけるサロンです。是非遊びに来てくださいね(^^)

## 地域の12月の行事予定

### ✿かぶと山小学校✿

3(木)~4(金)6年修学旅行(淡路島方面)

24(木)第2学期終業式・給食最終

### ✿かぶと山こども園✿

3(木)生活発表会

### ✿とっこひろば✿

23(水)9:30~

### ✿いきいきサロン✿

15(火)ぎょそんセンター13:30~

### ✿区長会・自治会✿

2(水)パソコン初心者講習会及び  
福祉医療・老人医療相談会

16(水)区長幹事会 19:30~

### ✿公民館✿

22(火)フラワーアレンジメント教室 19:30~

※詳細は「しおさい」をご覧ください。



## 認知症予防の豆知識 その①

認知症予防の「コグニサイズ」をご存知ですか。英語のコグニション(認知)とエクササイズ(運動)を合わせた造語で、体を動かしながら頭も働かすように、2つの作業を同時に行う運動の事です。夕方になると、お仲間と湾沿いをウォーキングされている方をお見掛けします。体力向上には歩くことはとても良いですね。ここに、脳トレを加えることで認知症予防に効果が期待できるといわれています。歩かれるときに、取り入れてみられてはいかがでしょうか。

簡単な、掛け算や足し算などの計算問題を言いあう。日本の県名を言いあう。昔懐かしい唱歌を思い出し唄うのもよいでしょう。一番簡単なのは、しりとりです。相手と競うのではなく、頭を働かせること、考えること、楽しく行うことが大事です。思い出せなくても、あとから調べる楽しみが出来ます。ぜひ、お試しください。



認知症あんしん相談窓口  
グループホームいきがい  
☎0772-83-2114  
押領司(おうりょうじ)