

# ネットワーク通信

NO. 57 (H28. 12. 5発行)

長井市社会福祉協議会

〒993-0011

長井市館町北6-19

☎ 0238-88-3711(代表)

☎ 0238-87-1822(直通)

FAX 0238-88-3712

皆さんお元気ですか。今日は上空に寒気が入りこんでいるせいか、雪が降ってきました。時折強い風も吹いています。冬到来ですね。『今年はカメムシが多いので大雪になるのでは?』などと言われていますが、去年のような、雪の少ない冬になるといいですね。

## 平成28年度第8回定期交流会

### 手まりつるし飾り作り☆PartⅢ交流会を開催しました!!

11月24日(木)、3回目の手まりつるし飾り交流会をしました。今まで2回行ない、どちらにも参加して下さったお二方でしたので、作業の内容もわかっており、あいさつをしてすぐ作業に入りました。今回は少し手の込んだ手まりを用意したので、それを持参し続きからする方、新しい手まりを作る方といらっしゃいました。

あらかじめ、手まりに布を合わせ型紙を作り作成していくなど、作りやすい方法でしていました。しかし、布選びは色の組み合わせで印象が変わってきたりするので、迷っている姿が見られました。でも、最後には完成しきれいな手まりができました。

今回は前回出来なかったお茶会もすることができ、参加者の方が持ってきてくれた漬け物をはじめ、ラ・フランスや梨など秋の味覚を堪能しながら、おしゃべりに花が咲きました。

交流会は、毎月第4木曜日に開催しているので、都合のつく方は参加してください。(曜日が変更になる場合もあります。)



## 平成28年度 第9回定期交流会

### 楽しいリラックスヨガ体操に参加してみませんか!

リラックスヨガ体操は、今回で3回目となりますが、ニューヨーク在住で講師の小松先生が実家のある長井市に、2年間の予定で戻られたので、以前から要望がありましたヨガ体操交流会を右記のとおり開催いたします。

日頃の運動不足解消と、今話題のアメリカトランプ次期大統領のことなどを話しながらの楽しいお茶飲みも計画しております。

皆様のご参加をお待ちしています。

- 初心者の方、体が硬い方も大歓迎!
- イスに座ってもできますよ!
- 笑いヨガも少し取り入れますよ!

日時：12月22日(木) 10時~12時  
会場：老人福祉センター面接室・健康相談室  
内容：リラックスヨガ体操  
会費：無料  
持ち物：フェイスタオル  
ヨガマット、大判タオルなどの敷物  
(必要な方は、飲料水)  
\*動きやすい服装でおいでください。

申込締切：12月15日(木)

申込・問合せ先 長井市社会福祉協議会

☎ 88-3711(代表)/87-1822(直通)

担当：鈴木・手塚まで

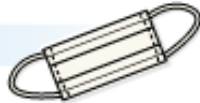
## インフルエンザの予防について

この時期になってくると、インフルエンザにかかる人がだんだん増えてきます。いろんな場所で、予防方法を目にすると思いますが、ここでもご紹介したいと思います。

### インフルエンザ予防の3原則

#### 1 感染経路を断つ

- 人混みを避ける
- 外出時はマスクをつける
- うがい、手洗いを忘れない
- 適度な湿度(50~60%)を保つ



#### 2 抵抗力をつける

- 十分な睡眠をとる
- バランスよい食事をする
- 適度な運動をする



#### 3 免疫力をつける

- ワクチン接種を受ける

## お知らせ

例年12月に、市の担当者と一緒に「つや姫」を配りながら訪問しておりましたが、今年は「つや姫」の提供がなく、残念ですが「つや姫」をお届けすることができません。しかし平成29年3月で借上げ制度が終了することもあり、みなさんの現在の状況や今後のことをお聞きしたいと思っていますので、生活支援相談員が皆さんのお宅を訪問したいと考えております。

平日におじゃまするので、仕事などで不在のお宅もあると思いますが、その際は不在票とネットワーク通信等をポストに投函させていただきます。

平成29年4月から転居などを考えておられる方は、下記まで連絡いただくと助かります。よろしく願います。

連絡先 : 長井市社会福祉協議会  
電話 : 88-3711 / 88-1822

生活支援相談員  
鈴木・手塚



## あとがき

インフルエンザ・ノロウイルスなど流行始めてきましたね。手洗い、うがいをしっかりして予防していただき、楽しいお正月をお迎えください。

## 脳トレの第一人者 川島隆太氏の講演 『子供がぐんぐん伸びる方法』

### を聞いてきました

11月28日、上記の講演を聞いてきました。私なりに感じとったことを書いてみます。また、これは仙台市の人々の統計やMRIなどで証明されたものだそうです。

大脳は前頭葉、頭頂葉、側頭葉、後頭葉に分けられていますが、前頭葉の前頭前野(考える、記憶する、感情、知恵、アイディア、判断などの脳)で、一番大事な場所について講演されました。ここをきたえて上手に使うことが、頭の良さにつながります。「頭のよさ」だけでなく感情のコントロールや相手の気持ちを考える効果がある。5歳までに大人と同じ大きさになる。のぼす時期は小学5年生から後にあるそうです。

○内発的意欲(勉強するのが楽しい)を伸ばすためには

- ・朝食は家族揃ってしっかり食べる。
- ・主食だけの朝ごはんではだめ。食べてないと同じで脳の働きが悪い。おかずが多い人ほど良い脳を持っている。
- ・基本的な生活習慣と家族とのコミュニケーションがキーワード
- ・多発的意欲(ごほうびや罰など)は成績がさがる

○睡眠が大切、8時間以上とる。

- 夜ふかしをして寝不足になると、
- ・疲れ易くなる、学力が低下する。
- ・ミトコンドリア(細胞の発電所)の機能が低下する。
- ・子供は9時までに寝せる。
- ・寝てすぐに睡眠が深くなり、夜10時から成長ホルモンがたくさん分泌される。
- ・睡眠にはリズムがある  
レム睡眠は眠りが浅い。夢を見ている。脳が復習して記憶する時間帯(寝不足の子は、その時間が少なくなるため、労力、走、シャトルランなどすべてが低下している。)
- ・海馬の大きさは、睡眠時間と比例する。

○長時間のテレビ視聴は、子供の脳発達を阻害する。

- ・テレビは子供にとって毒。2歳になるまでみせない。テレビを見る時間は1時間以内とする。

○スマートフォンを使い続けると成績が下がる。

勉強したものが脳から消える。ラインは特に悪い。いじるアプリの数が増えるほど成績がさがる。ながら勉強は悪い。勉強中は、スマホのスイッチを切る。

○脳に良い事は体にも良い。

楽で便利というのは、頭も体も使わないことで、それを選ばないこと。器を大きくするのは、頭と体を使わせること。

以上です。中々実行できないこともあると思いますが、この情報を知っていることが実行につながると思います。