

# すずがみね

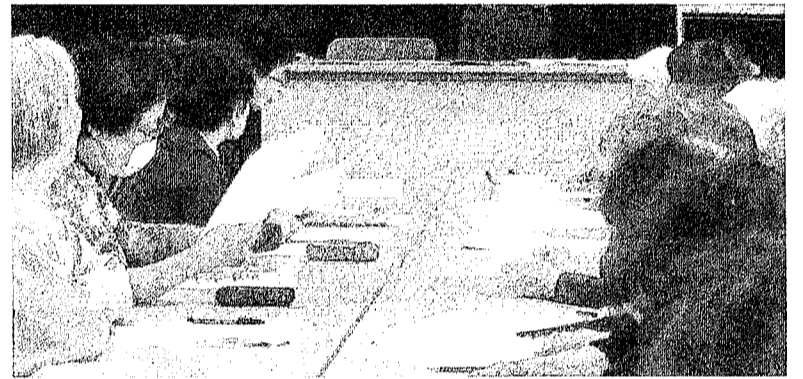
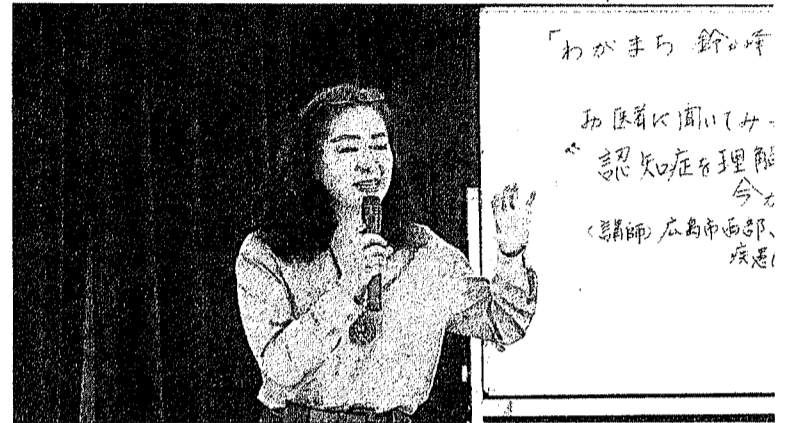
[発行] 鈴が峰地区社会福祉協議会  
 広報紙編集委員会  
 TEL & FAX 209-0331  
 Email suzugamine-shakyo@nifty.com

## 「わがまち鈴が峰で元気に生きよう！」講座

お医者さんに聞いてみよう！ 認知症を理解し予防するために今からできること

11月10日(土)のサロンは、認知症についての講座でした。小春日和というよりも初夏を思わせるほどの陽気の中、約60人が会館に集まってくれました。草津病院内認知症疾患医療センターの渡邊玲子医師をお招きし「認知症について正しい知識を持ち、安心して暮らせる鈴が峰を目指す」「今から実践できる予防法を学び認知症予防を図る」ためのお話しをしていただきました。軽度障害を含めると4人に1人とも言われる現状に、予定時間を40分超えて熱の入ったお話となりました。私たちにとっても身近で切実な問題だけに、多数の質問も出て、関心の高さを感じました。

その後は美味しい季節のお料理、今回は栗ごはんとうどんをいただき、コーヒーと楽しいおしゃべりで、会を終えました。



### 認知症予防で大切なこと

- 運動：週に150分以上、できれば毎日45分から60分程度の散歩、筋トレ・ストレッチ
- 食：大豆・大豆製品、緑黄色・単色野菜、藻類、魚介類を中心に肉は鶏肉を多めに、油脂はオリーブオイル・エゴマ油・亜麻仁油など良質なものを
- 生活習慣：口腔ケア、禁煙、1日7～8時間の睡眠

お正月のお飾りやしめ飾りを持って来てくださいね！

2019すずがみね

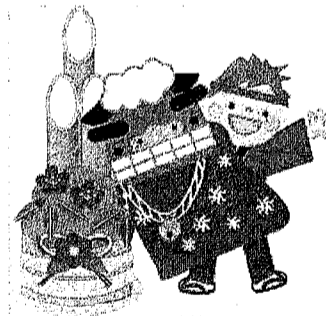
# とんどまつり

日時：1月13日(日) 11:00～(小雨決行)

場所：鈴が峰小学校校庭

振る舞いもあるよ！

- ・ぜんざい(先着400名)
- ・あまざけ(先着200名)
- ・竹酒
- ・つきたての餅
- ・ピンゴゲーム
- ・焼いも
- ・うどん(有料)



主催：鈴が峰地区社会福祉協議会

### 臨時総会開催

平成30年11月11日(日) 鈴が峰地区社会福祉協議会臨時総会を開催しました。副会長・事務局長平野尚一氏の死去に伴い、監事(会計担当)河野令二氏を副会長・事務局長、新たに監事(会計担当)に下前知義氏(第3住宅自治会会長)をそれぞれ承認、選出しました。

### ふれあいサロンのお誘い(きっと何かに出会えるはずです)

鈴が峰社会福祉協議会では住み慣れた地域でいきいきとした生活、楽しい時を過ごすため趣味やスポーツを通して仲間づくりの場としてふれあいサロンを行っています。みなさんお気軽にご参加ください。

折り紙教室	囲碁・将棋サロン	大きな声で歌う会	麻雀教室	いきいき体操	
毎月第1火曜日 10:00~12:00 担当者 吉川 場所 鈴が峰会館	毎週火・木・土・日 13:00~16:00 代表者 吉本 場所 鈴が峰会館	毎月第1月曜日 10:30~12:00 担当者 加藤 場所 鈴が峰会館	毎週 月曜日 13:00~16:00 担当者 高島 場所 鈴が峰会館	毎月第2・4金曜日 10:30~11:30 担当者 岡本・宮本 場所 鈴が峰会館	
みどりの会	子育て広場	カラオケ愛好会(年輪会)	ピンポン教室	どんぐりウォーク	鈴ラン体操
毎月第2土曜日 16:00~17:00 会館前の公園清掃	毎月第3月曜日 9:30~11:30 代表者 小口 場所 鈴が峰会館	毎月第1木・第3金曜日 10:00~12:00 代表者 扇元 場所 鈴が峰会館	毎月第2・4火曜日 10:00~12:00 担当者 山岡 場所 児童館	毎月第4木曜日 代表者 兼重 場所時間はその都度	毎週金曜日 10:30~11:30 担当者 小田 場所 ともの家

\*お問い合わせ先 鈴が峰会館(金曜日午前中) 電話 209-0331  
 社会福祉協議会 梅崎千鶴子 電話 277-9220

小学校だより

創立40周年記念 子どもまつり開催

先月10日(土)に小学校にて11月とは思えない陽気の中、子どもまつりが開催されました。創立40周年ということで、今回は特別企画を実施いたしました。本校卒業生である石原有希子さんをお迎えしてマリンコンサートを開催、校歌の演奏前にサプライズで作曲した竹本先生もステージにお招きし児童と一緒に大合奏となり、とても盛り上がりました。

また、歴代卒業生の卒業アルバムの写真展示も行いました。懐かしい写真に昔話もとても盛り上がっていました。写真については今後、4階の空き教室等に展示していく予定になっていますので来校されたときに、ごゆっくり見ていただければと思います。

鈴が峰小学校 PTA



「わがまち鈴が峰で元気に生きよう！」講座

音楽を楽しむ会 三味線の音色とうたを楽しもう

日時：平成31年1月26日(土)
場所：鈴が峰会館
講師：民謡三味線奏者 藤本喜祐也氏
対象者：どなたでも
会費：300円

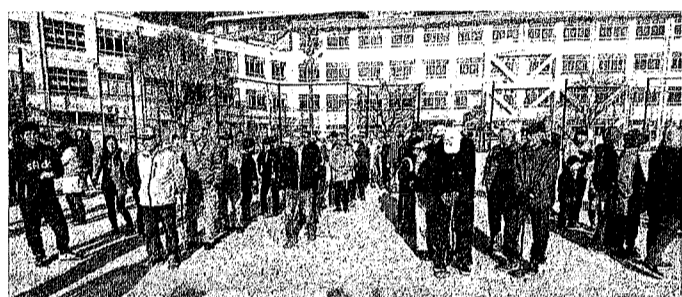


【高齢者いきいき活動ポイント対象事業】

主催：鈴が峰地区社会福祉協議会
井口台・井口地域包括支援センター

体協だより

暖かい日差しを受け11月25日(日)鈴が峰小学校で平成30年度町民グラウンドゴルフ大会が開催されました、約100名の参加者により行なわれ、小学生も大人と共に競技し楽しく過ごしました。団体優勝はガーデンC(高岡、山田、高島)、2位、三睦会ゴールドス(古川、小林、扇元)3位、山下チーム(山下、津森、永延)、個人優勝立川義雄、2位 田口石男、3位宮本 勝義でした。また終了後ラーメンの振る舞いでお腹もいっぱいになりました。皆さんお疲れ様でした。 体協 広兼



自治会だより 秋祭り

11月11日、おだやかな秋の陽気の日曜日。第2住宅最大のイベントの「秋祭り」を開催しました。かわいい子どもみこしと勇壮な和太鼓の演奏で開幕。食券販売などごちない点もありましたが、おかげさまで用意したうどんやチキンなどは完売。ビンゴゲームでは一喜一憂...。充実した時を過ごし、盛況のうちに終えることができました。 第2住宅自治会



「すずがみねウォークラリー大会」参加者募集

日時 平成31年1月13日(日)
9:00~11:00
場所 小学校グラウンド集合(大雪のときは中止)
参加費 不要 年齢不問
申込み 応募用紙(各戸配付)に必要事項記入して鈴が峰会館の郵便ポストへ
12月22日(土)※必着。
【いきいき活動ポイント事業】
すずがみねボランティア・ワークス

自治会だより 百歳体操開催

市営南4自治会、第1公団自治会それぞれ10月、11月から百歳体操がスタートしました。お近くの皆様、ぜひご参加ください。

テレビ・DVDプレーヤーの寄贈 お願いします

百歳体操に使わせていただきます。
連絡先
鈴が峰会館 金曜日午前中 ☎209-0311
社会福祉協議会 梅崎千鶴子 ☎277-922

どんぐりウォーク

師走も押し詰まり、Xマスも過ぎた時期ですが、今年最後のウォーキングです。鈴ヶ峰頂上から市内をゆっくり眺めましょう。
日時：12月27日(木) 10:00
集合場所：鈴が峰会館
準備品：帽子、タオル、手袋、飲み物、雨具、防寒着



作 尾上 育子さん

がん体験者・ご家族のつどい

楽しいおしゃべり会です
一人で悩んでいないで気軽に参加・相談する場です
日時：1月9日(水)
13:00~16:00
対象者：どなたでも
場所：鈴が峰会館2階



とまれ代表：佐々木 佐久子
問合せ先：鈴が峰会館(金曜日午前中)
☎209-0331

オレンジカフェすずがみね

毎月第3土曜日 13:00~16:00
第18回 1月19日(土)
参加費 お一人様100円
会場 力田病院1階ロビー
277-2101(田中)

認知症に関するご相談もお受けします