



～発行にあたり～

新型コロナウイルスの影響により、毎月1回、周南公民館を会場で行っていた「認知症カフェすなみほっとサロン」は3月から活動を休止しています。休止から9カ月近く経ちますが感染症の拡大防止の観点から再開の目途が立たないものの、何かできることが無いかとスタッフで考え、月1回のお便りを発信することになりました。

この「おうちですなみほっとサロン」のサブタイトルは「皆さんとスタッフの交換日記」です。ほっとサロンに参加したことがある人も、ない人も、気軽に交流をしていきたいと願っています。

本田店長(ほっとサロン代表)からみなさんへ

「ほっとサロン」のみなさんお元気ですか？“コロナさん”には負けてないでしょうね。木々の目や花が咲く早春、突如として「ウイルス・コロナ」あれから、早、春夏秋が過ぎました。1年前の世の中と今では生活様式が一変しました。マスク、手洗い、3密回避を強いられています。これらは昔からの医学の兵法だそうですね。それでもみなさんから「みんなと逢いたいネー」の聲が届いていました。この度「おうちですなみほっとサロン」を発行するにあたり、一度、少人数で“語り合い”を始めました。今後は少しずつ人数を増やしていくつもりです。世の中が変わっても人の心は変わりません。心が折れたりしないで、隣の人、周りの人に話しかけてください。気持ちは皆に通じるでしょう。また楽しいひとときを過ごせるようガンバロウ！！

ワンポイント！ミニ講座



「認知症を予防する」 千葉県認知症コーディネーター 林 英一

皆さんお元気でしょうか。新型コロナウイルス感染症の終息の見通しが立たない中、私たちの生活は外出の自粛などで大きく変わりました。特に高齢者の方の、外出控えは「閉じこもり予備軍」を作り出しかねません。皆さんもご存じのとおり、「閉じこもり」は認知症の発症、認知症の症状の悪化につながります。今だからこそ、普段の生活の中で、認知症の予防を行いましょ！

「認知症を予防するポイント」

I 生活習慣病を予防する。

生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常症など）になっていると、アミロイドβたんぱくが増えやすく、アルツハイマー病になりやすいといわれています。食事や運動などの生活習慣を見直しましょう。健康診断や病院受診の折には生活習慣の有無を確認しましょう。また、医師から治療薬を処方されている方は、薬をきちんと服用し、病気をコントロールしましょう。



II 脳を使った運動をする。

計算するなど脳を使いながらウォーキングなどの有酸素運動を行うと、脳の血流が増加して脳が活性化し、認知機能の低下が抑えられると考えられています。具体的には、仲間と一緒に歩きながら会話やしりとりなどをするのがよいでしょう。

III コミュニケーションをとる

普段から人と関わっている人は、認知症になりにくいことがわかっています。人が集まる場所に出かけて、積極的に会話をしましょう。



新型コロナウイルス感染症で大きく変わった私たちの生活ですが、元気で過ごせるよう是非ワンポイントを参考にしてください。

ミニほっとサロンを開催！楽しいひと時を過ごしました♪

ほっとサロン設立当初から参加していただいた4名の方にお越しいただき、おしゃべり会を行いました。久々に開催できた喜びと皆さんの変わらない和やかな笑顔と楽しい会話について時間を忘れてしまいました。緊急事態宣言以降の過ごし方や、これからのほっとサロンの運営について意見をいただきました。様々な話題の一部をご紹介します。



フェイスシールドを作りながらおしゃべり。久しぶりに大声で笑いました！

- 外に出る機会が無くなってやる気が全く起きなくなりました。ストレスもたまって限界に来ていた。そこに今回の集まりの声をかけてくれて、誰かに会えること、スタッフさんに会えることがとっても楽しみで、4時から目が覚めてしまいました。



- 今日、久しぶりに笑ってとても楽しかった。少人数でも良いので、こういう機会を作ってもらえるとありがたいです。
- 当たり前のように月1回ほっとサロンに来ていたけど、当たり前で無くなったことで、改めて参加できていたことが幸せなことだったんだと感じました。本当に感謝しています。早くスタッフのみなさんに会いたいです。

参加されたみなさんから暖かいお言葉をいただきました。スタッフも早くみなさんとお会いしたい気持ちでいっぱいです。これまでのような形での開催は当面できませんが、今回のように感染対策をしながら、少人数でおしゃべりをする機会は定期的に作っていきたいと思います。人数を絞っての開催になります。スタッフ等から声がかかったときは是非、ご参加ください！

スタッフからのメッセージ



みなさんお元気ですか。ぼくは元気です。なかなかお休みが長いですが、またできることを楽しみにしています。コロナに負けず元気でいてください。子どもスタッフより

お手紙を募集します！

本紙を読んだご感想、ご意見、掲載してもらいたい記事・寄稿など、お待ちしております。

頂いたお手紙はスタッフが読んで、ご返信いたします。些細なことでも構いませんので、お手紙お待ちしております。



【送付先】
〒299-1123 君津市大山野 26
周南公民館内 すなみほっとサロン運営委員会

発行 すなみほっとサロン運営委員会

【問合せ先】
周南公民館
TEL 0439-52-4915
Mail sunami-k@city.kimitsu.lg.jp



ブログ QR



当サロンは2016年12月から始まりました。休止以前は、第3金曜日の午後に周南公民館を会場に開催をしていました。再開が決定しましたら本紙またはブログにてお知らせ致します！