



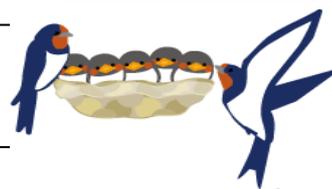
特定非営利活動法人

長寿社会を考える会



平成 26 年 5 月  
第 23 号

## ★ 活 動 報 告 ★



### 【まごころケア八王子地域支援講座】

#### \* 第 19 回 「ぼかぼか体操とほかほかレクリエーション」

日時・会場：平成 26 年 2 月 26 日(水)14:00～15:00 センティ富士森多目的ホール

講 師：牧野 一三氏 (福祉レクリエーション研究会 前会長)

3 回目となるこの企画は、大雪の後のようやく暖かくなったセンティホールに参加者が賑やかに集まりました。雪道で転ばない為の予防体操や、牧野講師による笑いあいながらの身体と頭の体操を全員で楽しみました。「ボケずに長生きしなはれや」とのお話の中、「頭の洗濯、生きがいに」は今日のテーマにぴったりで、参加者全員明るい笑顔で終了しました。

#### \* 第 20 回 認知症を知ろう「早期発見とその対策」

日時・会場：平成 26 年 3 月 29 日(土)14:00～15:30 台町市民センター

講 師：八王子市高齢者あんしん相談センター “めじろ”の職員

春の陽気となった土曜の午後、台町市民センターに 18 名の参加者が熱心に講師のお話に耳を傾ける講座となりました。10 人に 1 人は罹患する脳の病気「認知症」は、他人事ではなく、「早期発見とその対策」に家族の対応、地域の連携、そして専門診療の病院紹介、処方される新薬等、多くの情報がありました。

個別相談もあり、認知症に関して具体的事例も学べる時間がさらに望まれた今回の講座でした。



#### \* 第 21 回 「立つ 歩くための体力測定とボカボカレクリエーション」

日時・会場：平成 26 年 4 月 23 日(水)14:00～15:30 センティ富士森多目的ホール

講 師：牧野 一三氏(福祉レクリエーション研究会 前会長)

センティホールに集まった皆さんは今年初めての「立つ、歩く、動くための体力測定」に挑戦しました。

バランス歩行は皆さん何回も挑戦され、「片足立ち」「立ち上がり」「握力」とこなし、気持ち良い汗をながしました。その後、恒例となった牧野氏のリフレッシュレクリエーションで、全員笑いあい、語り合いながら、頭の体操を楽しみました。



### 【八王子名所巡り～滝山城跡と滝山自然公園の花見】

前夜かなりの雨が降り、明け方まで残っていたので天候を心配しましたが、集合時間には 11 名が集まり予定通り出発。桜はほぼ満開で気温も上がり、よい花見日和になりました。花の下での食事を満喫し楽しい 1 日を過ごしました。

## ★活動報告★

### 第13回 お父さん お帰りなさいパーティー

3月8日(土)八王子労政会館にて開催され、当会も2回目の参加となりました。パネルを講演会及びパーティー会場に設置し、参加者の方々と多くのコミュニケーションをとりました。経験と知恵の宝庫であるシニア世代に、常に時代の開拓者となって地域のつながり創りを期待すると呼びかける、市民協の吉永鴻一氏の声が、会場を熱くしていました。

まごころ届け隊の今後の活動に勇気を頂いた参加でした。



### 第27回 長寿社会を考える会 総会

平成26年5月17日(土)14:00~16:30 於) センティ富士森内 長寿社会を考える会事務室

NPO法人にとって大切な総会が、5月17日に開かれました。委任状も含め、総会開催に必要な正会員数の過半数以上の出席を得て開会しました。25年度の総括、各部報告、会計報告、監査報告の後、高橋理事長から26年度の役員紹介、活動方針の発表があり、各部活動計画案、予算案も含め、承認されました。活動の柱となっている食事サービス、有償家事援助サービスまごころケアを中心に、社会の動きを敏感に捉え、そのニーズに応えられるよう、より丁寧な活動を心掛けていく事を、みんなで確認しました。



## ★活動予定★

### 【まごころケア八王子地域支援講座】

#### 第23回 「ぽかぽか体操とホッカホッカレクリエーション」

日時：6月11日(水) 14:00~15:30

会場：センティ富士森 多目的ホール

講師：牧野 一三氏 レクリエーションワーカー  
福祉レクリエーション研究会前会長

### 【第20回 簡単ヘルシー季節の料理教室】

参加希望の方は申し込みが必要

☎ 042-665-2334

日時：6月4日(水) 10:00~14:00

会場：東浅川保健センター

講師：中野 勝子氏

### 【八王子名所巡り~新緑の森林総合研究所】

6月11日(水) 10:00~14:30 (雨天中止)

10:00 高尾駅北口集合

参加費：無料 但し研究所入所費、交通費、昼食代等は自己負担

☎ 042-665-2334

高橋

### 【編集後記】

新年度が始まりました。

今年度も地域の皆様に寄り添う活動をおこなっていきたいと思います。

よろしくお願いいたします。



特定非営利活動法人

長寿社会を考える会

〒193-0933 東京都八王子市山田町1606-12 センティ富士森内

Tel (042) 665-2334

Fax (042) 665-2345

ホームページ

<http://npo-chouju.sakura.ne.jp/>