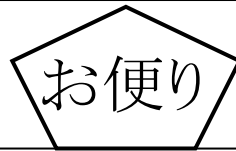




特定非営利活動法人

長寿社会を考える会



平成 26 年 10 月

第 26 号

## 【バザーのお知らせ】

日時：11月16日（日）いちょう祭りの2日目

会場：戸田歯科駐車場（並木町 19-24）西八王子駅より甲州街道を高尾方面へ 1.5 km  
横山出張所、マクドナルドの西側

### \* 献品のお願い

バザーの主要目的の1つは、皆様からご提供いただいた品物を販売し、寄付や会の活動資金に充てることにあります。皆様のご協力をお願いいたします。

日用雑貨、手作り品等、ご家庭にある物、なんでも結構です。

衣類は新品をお願いいたします。和服については、中古でも構いません。

10月27日～11月14日までにご提供ください。ご連絡を頂ければ、受取に伺います。

ご協力をお願いいたします。 ☎ 6 6 5 - 2 3 3 4

さくらんぼ食事サービスの豚汁、焼きそば、お汁粉の販売もあります。

\*10時ごろから販売いたします。皆様のご来場をお待ちしています。

## 【まごころケア八王子地域支援講座】

### 第 28 回 【糖尿病と歯周病の関係】

日時：10月22日（水）10:30～12:00

会場：台町市民センター 1階 第2会議室

講師：（財）ライオン歯科衛生研究所 所員

費用：無料

糖尿病、癌と口腔ケアの関係

最新情報をお伝えします <体験コーナーあり>

参加ご希望の方はお電話ください

☎ 6 6 5 - 2 3 3 4

### 第 29 回 【体力維持体操と認知症予防レクリエーション】

日時：11月12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

費用：無料

動きやすい服装でお出かけください

## 【第 12 回八王子名所巡り 紅葉の森林総合研究所】

集合日時・場所：11月5日（水）9:30 高尾駅北口集合

事前の申し込みは不要、当日集合された方を参加者とします。雨天の場合は中止です。

参加費：無料（但し、入所費 300 円、交通費、昼食代等は自己負担）

## 【おせちのお知らせ】 さくらんぼ食事サービス

今年もお節料理の提供をいたします。

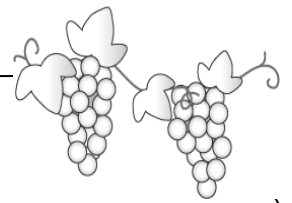
1重…3,500円、2重…6,000円

申し込み締め切りは11月15日



どうぞご利用ください。

お問い合わせ ☎ 6 6 1 - 3 8 6 1



【まごころケア八王子地域支援講座】

＊第26回 地域支援講座「体力維持体操と認知症予防レクリエーション」

日時・会場：平成26年9月10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

秋の涼しさが感じられるようになった9月の地域支援講座。「楽しみにしています」との声が聞かれ15名の方が参加されました。

牧野講師のゲームや歌で頭のリフレッシュと共に、参加者の和が深まりました。又、体力維持体操も皆さん楽しみながら意欲的に挑戦されました。



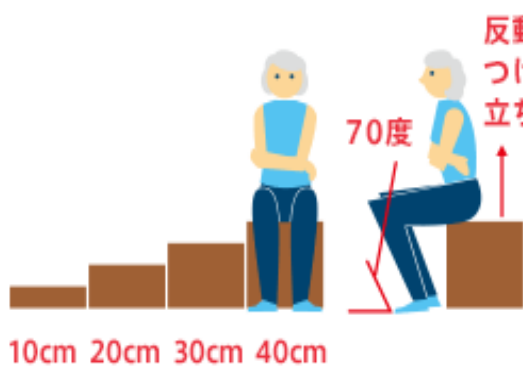
＊第27回 地域支援講座「体力維持体操と認知症予防レクリエーション」

日時・会場：平成26年10月8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

今回は、介護が必要となる原因、骨・関節・筋肉など運動機能の衰え（ロコモティブシンドローム）を予防するロコトレ（ロコモーショントレーニング）に挑戦。さらに牧野氏によるゲーム、ダンスで頭と体もフル回転し、時間延長の地域支援講座でした。

〈両脚の場合〉



〈片脚の場合〉



両脚で立ち上がる際に痛みを生じる場合、医療機関に相談しましょう。

【各年代での立ち上がれる台の高さの目安】

男性		女性	
30歳代	片足 30センチ	30歳代	片足 40センチ
40～69歳	片足 40センチ	40～69歳	片足 40センチ
70歳以上	両足 10センチ	70歳以上	両足 10センチ

