



特定非営利活動法人

長寿社会を考える会



令和 4 年 7 月

第 45 号

第 35 回 通常総会



令和 4 年 5 月 21 日 (土) 14:00 より長寿社会を考える会の事務室において、通常総会が開催されました。委任状を含め出席者が過半数以上に達したため、総会が成立することを司会者小澤静枝氏が報告し、議長に小澤早枝子氏が選出されました。

理事長および各部担当者より令和 3 年度の活動報告・会計報告・監査報告がなされ、質疑応答が行われました。次に審議事項に入り、第 1 号議案 (役員改選)、第 2 号議案 (活動方針)、第 3 号議案 (活動計画)、第 4 号議案 (予算) が発表・審議され、質疑応答の後、承認されました。

今回も昨年同様、コロナ防止対策のため、ご理解いただいた上で、出席をさげ、委任状をご提出いただきましたこと厚く御礼申し上げます。今後もどうぞよろしくお願いいたします。

まごころ届け隊 地域支援講座 ～今後の活動予定～

★フレイルを知ろう

フレイルとは、『加齢により心身が古い衰えた状態』のことです。そのような状態に早く気づく事が大切です。体操も含め、一緒に学んで行きたいと思います。

日時：令和 4 年 10 月 13 日 (木) 10:00～11:00

場所：センティ富士森 多目的ホール

講師：八王子市東浅川保健センター 足立氏

★AED の使用方法

AED は、心臓に電気ショックを与えて元の正しいリズムに戻すための機械です。使い方を繰り返し練習し、慣れていきましょう。

日時：令和 4 年 11 月 7 日 (月) 10:00～11:00

場所：センティ富士森 多目的ホール

講師：八王子市消防署員

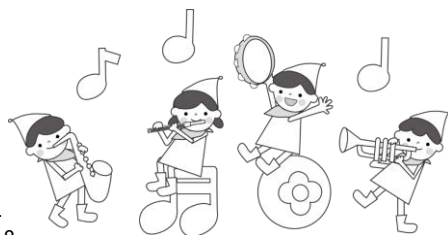
★わくわく音楽会♪

今回は歌を歌わず楽器を使って楽しむ方法で行います。

日時：令和 4 年 12 月 8 日 (木) 10:00～11:00

場所：朝日ヶ丘自治会館

講師：音楽療法士 小原信子氏



◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ 主な活動報告 ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

【まごころ届け隊地域支援講座】

①『もしもの時に備えて』～防災について～

日時：令和4年4月29日（金）
会場：センティ富士森 多目的ホール
講師：防災士 上令子氏

センティ多目的ホールを避難所としてお話を頂き、日頃の訓練により、もしもの時に動ける身体と精神の大切さを伝えて頂きました。

正常性バイアスのお話をされ、自身に重大な危機が迫っていても、まさか自分の身には降りかからないだろうと思いこんでしまう心理です。災害時の対処法、コミュニティの大切さも教えて下さいました。



②『認知症について知ろう』

日時：令和4年5月20日（金）
会場：センティ富士森 多目的ホール
講師：八王子市高齢者あんしん相談センターめじろ
職員 上原氏、萩原氏

お話の中で、脳の中をイソギンチャクに例え、若い人や子供は伸びている手が沢山あり、情報をキャッチしたため込むが、年齢を重ねると伸びている手が短くなり手の数も少なくなり、情報の捉え方が少なくなるが、まだため込んだものは沢山ある。

認知症になると、伸びている手が極端に短くなり、新しい記憶は入るがすぐ忘れてしまいます。ため込んだものもなくなっていきます。

このような症状は出てくるが、認知症になっても今は自分自身がとらわれている常識の殻を破り、前を向いて生きて自分の力を活かし、大切にしたい暮らしを続け、社会の一員として楽しみながら生きていく事が大切だとお話されました。



*** 「お便り」の第1号から最新号までを、ホームページでご覧いただけます。**

特定非営利活動法人

長寿社会を考える会

ホームページ <http://npo-chouju.sakura.ne.jp/>

〒193-0933 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