

キラ 輝っと さきベ

崎辺地区自治協議会だより

No.13 発行日：H30. 3.20

3月

春弥生。日増しに温かくなり、春の訪れを感じるようになりました。自治協の事業も予定通り実施でき、無事に今年度を終わることができそうです。

崎辺地区の皆さんの「まちを愛する心」を強く感じた一年となりました。ありがとうございました。

事務局：崎辺地区公民館内

場所：佐世保市十郎新町3番7号

☎：(0956) 27 - 2170

E-mail：sakibe-ziti@tvs12.jp

めざそう！ 緑と海に囲まれた
美しいまち 輝っと「さきベ」

有意義な時間を共有できた 「認知症予防講演会」



現代日本の喫緊の課題である「少子高齢化」。統計によると「2025年問題」(団塊の世代約1,000万人が75歳以上の後期高齢者になり高齢率が更にアップする)が身近なものとなっています。2015年で認知症患者数：550万人、認知症予備軍：450万人というデータもあるようです。

そこで今回、崎辺地区自治協議会主催として「認知症の基礎知識と認知症予防のヒント ～音楽で脳を活性化～」というテーマで講演会を開催しました。保健福祉部会が主管となり、

日本音楽レ・クリエーション指導協会理事長である堀口直子氏を講師に迎え、約150名の方々の参加を得て、2月22日(木)に90分間の有意義な時間を共有することができました。

講師である堀口さんは佐世保市西天神町出身で、絶対音感をもつピアニストとして約3000曲のレパートリーを持つ(株)「アリアミュージックオフィス」の代表取締役を務めながら、祖母の介護経験から「音楽の力をいかした認知症予防」の分野でも活躍されている方です。故郷「佐世保」特に崎辺地区の高齢者率が高いことを知り、ぜひ佐世保のために尽力したいという思いで講演を行っていただきました。

講演内容は、祖母の介護経験・脳のメカニズム(音楽は脳全体を刺激する)・音楽から生まれる感情は行動を左右する・自分のテーマソングを持つ意味などの説明や、歌唱中の脳内血流量の変化が見られる動画を用いるなど、科学的根拠に基づく説明でした。難しい話でもありましたが、堀口さんの絶妙な語りに参加者全員が話に引き込まれていました。(さすがプロ！)



認知症予防について学んだ後、音楽の力を使った「脳トレ」の実践です。誰にでもできる認知症予防として、かたつむり(グーチョコキ指トレ)・もしもしかめよ(パラレル親指小指)・あんたがたどこさ(グーパー、「さ」抜き)など、会場全体に笑い声と笑顔が満ち溢れ楽しい雰囲気の中での脳トレとなりました。

参加された方々から口々に「ためになった。楽しかったばい」という声が聞かれ、家庭での実践が期待されます。

一年の振り返りと次年度へ向けて「一斉合同部会」を開催しました



自治協議会の今年度の事業と各部会の反省及び次年度の活動などを話し合うために、2月21日(水)19時より「第2回一斉合同部会」を開催しました。西川会長の挨拶の後、各部会に分かれて熱心な話し合いが行われ、約一時間の部会討議の後、各部会の代表者から内容の発表をしていただきました。各部会の発表内容を紹介します。

<生涯学習部会>

◆ 公民館まつり

- 10:00~11:00 の出演希望者が多く、プログラム編成に大変苦労した。事前に希望に添えない場合があると伝えておくか、代表者による抽選会を開催したどうか。
- 開会式を大集会室ではなく、オープニングセレモニー終了後、引き続き広場で行ってはどうか
- カラオケ使用は歌いやすく好評であった。
- ビンゴゲームで当たらなかった人に、箱ティッシュ等の参加賞を出してはどうか
- ステージ以外の場所にいる人は、誰がいつ出演するかわからないので、全体放送で出演者を伝えてはどうか。

◆ 親睦球技大会

- 学校の敷地内で喫煙者が目立った。監督会議や大会当日に注意喚起すべきである。

◆ 新規事業として取り組んでみたい活動

- 子ども相撲大会、マラソン大会、五ヶ町運動会

<保健福祉部会>

◆ 子ども食堂

- 計画は悪くないが事前準備や関係機関との連携が難しく、実施できなかった。

◆ いきいき100歳体操

- 各町公民館等で自主活動グループとして実施できている。

◆ 認知症予防講演会を実施する。(H30..2.22)

◆ 次年度の事業計画

- 自治協主体で「いきいき100歳体操」を3か月間実施してみる。事前にリーダーを決め、山澄地域包括支援センターと協力し準備する。
- 6月~9月、毎週木曜(10時~11時) 崎辺地区公民館で実施する予定

<青少年部会>

◆ 子ども広場(公民館まつり)

- 地域の方と子どもの交流があり、顔見知りになって声かけをしやすくなる。
- 子どもを主体としたイベントにしたい。
- 中学生の参加があり良かった。(テストの日程との関係を考える)
- 餅つきのスケジュールを知らせる掲示物を掲示しておく。
- 事前にポスターなどで無料と知らせておく。
- 全体的に役員の数が不足している。

◆ 次年度の事業計画

- 世代間交流ニュースポーツ大会
- 公民館まつりでの「子ども広場」
- 各世代によるソフトボールマラソン など



<環境衛生部会>

◆ 花いっぱい運動

- 5ヶ町公民館に花を植えたプランターを設置する。各町部会員でお世話する。

◆ 次年度の事業計画

- ペットボトル(資源ごみ)の出し方を徹底する。

<地域安全部会>

◆ 薬物乱用予防教室

- 3月23日(金)11時より実施する。講師として土谷氏(保護司)に依頼する。
- 同日、19時より部会を開催する。

◆ 次年度の事業計画

- 警察との連絡会議の開催。(年2回程度)
内容: 交通、防犯、詐欺 など

◆ 新規事業として取り組んでみたい活動

- 「社会を明るくする運動」への参加
- 自治協全体での「AED講習会」(赤十字・消防)