



助け合い栗田 ニュース

第 199号
2024年11月15日
「助け合い栗田」発行
会 長 大 園 毅
電話 080-9533-4921
編集責任者 横山 実
電話 849- 3086
栗田町内会ホームページ
<http://awata-yokosuka.com>

助け合い栗田への御用は 080-1355-7789 (会長)

今月のトピックス

助け合い栗田活動会員求めます。

植木の剪定や庭仕事が好きの方、 ちょっとした手間仕事ができる方。



活動に参加 しませんか



高齢化のピークを迎える栗田町内では多くの手助けが必要とされています。子育てがひと段落した方、退職し少し時間に余裕ができた方、休暇を活かしたい方、空いた時間を有効に活かして栗田町内の有償ボランティア活動に参加してみませんか!特に技術や体力といったものが必要ではなく"役にたてる"元気さえあれば活動できます。

ご相談・お申し込みは 080-1355-7789 お願いします。



生活支援・家庭雑作業・庭仕事・福祉関連などのご用命は

☎ : 080-1355-7789



今月のよもやま話

老齡期をニコニコ暮らそう!

年をとって、体力が低下したことや持続力や忍耐力も以前よりも低下したことを感じると、それに伴い、さまざまな思いや情緒がわき上がってくるものです。弱気になり悲観的になっていくこともあります。体力の低下だけでなく、視力や聴力などの感覚器機能の低下も、社会生活に対して消極的になっていく一因になるのです。その結果、ますます世間の新しい変化や情報からも遅れがちになり、孤立していくことになりかねません。大きく増えた自由時間を積極的に楽しむぐらいの心構えで過ごす事が“ニコニコ暮らし”の秘訣となるのではないのでしょうか。



活動的な老齡目指そう!

高齢者にとっては、言語性テストに反映される機能が知能の主役になっていると言えるのです。この機能は、日常的な経験や学習によって獲得され維持されるものですが、この機能を維持するためには高齢者にとっても日常的に新たな知識を獲得し、スマホの積極的活用などの努力が必要になってくるのです。



人と交流し体を動かそう!

認知症の予防には、やはり絶えず脳を刺激していることが必要で、新聞や本を読む習慣はできる限り続け、視力の問題でそれが不可能ならばラジオのニュース番組を聞いたりすることが効果的でしょう。

それに、手足を使い、何かの作業をすることも脳を刺激することになります。こころやからだの健康は、日常的に注意を配り、ちょっとした努力によりかなり向上するものであると言えます。

どうか、いつまでも社会の現役として交流し、後輩たちにいろいろなことを教えていただき、充実した人生を送っていただきたいと思います。



参照：公益財団法人 健康・体力づくり事業財団 HP

助け合い栗田 では活動会員を求めています。



★ 令和6年10月の<助け合い栗田活動報告> 及び 登録情報(10月末現在)

<input type="checkbox"/> 利用会員登録数	412名	(前月比+3)
<input type="checkbox"/> 活動会員登録数	43名	(前月比-1)
<input type="checkbox"/> 活動時間(作業系+福祉系)	201時間	(前月比 +118.5)
<input type="checkbox"/> 利用者数	26名	