

# 小信中島連区

# 地域づくり協議会だより

\* 発行者 小信中島連区地域づくり協議会広報広聴部会

## 9/8 親子理科実験教室 保冷剤でアイスクリームを作ろう

毎年恒例の公民館理科実験教室、今年のテーマは何と「保冷剤でアイスクリームを作ろう」。凍った保冷剤を砕いて塩と混ぜると約-21℃になり、そこにアイスクリームの材料を入れたアルミ缶をつけかき混ぜていくと10分ほどで見事アイスクリームの出来上がり。子供たち、科学の不思議さに驚きながらおいしいアイスクリームを頬張っていました。



おいしいアイス！

## 9/8 公民館成人講座 高齢者の生きがいと健康づくり推進協共催

### ピアノとヴァイオリンのコンサート

ピアノの石黒美有さんとヴァイオリンのサルヴァトーレ・ピエーディスカルツィさんを迎えて、素敵な演奏会が墨会館で開かれました。ピエーディスカルツィさんは出身国イタリアのカンツォーネやオペラの歌も歌われ、参加者の皆さん、素晴らしい演奏に酔っていました。



素敵な演奏にうっとり

## 9/12 小信中島短期大楽 教養講座で学ぶ 認知症予防について

9月12日(水)、小信中島短期大楽の教養講座「認知症予防について」と題し、一宮市地域包括支援センター泰玄会の南谷さん、理学療法士の太田さんからお話をいただきました。65歳以上の4人に1人が認知症の可能性があると聞いて、80名の受講生から驚きの声が上がりました。認知症は、いろいろな原因で脳の細胞が死んだりして脳に不都合が生じ、様々な障害が起こり、生活する上での支障が6か月以上継続している状態を指します。主な症状では、記憶障害・見当識障害(時間や季節感の感覚が薄れる)などがあるとのことがありました。

予防体操として、頭を使い体を動かす「コグニサイズ」を行いました。脳の活動を活発にし、認知症の発症を遅らせるとのことです。頭では理解していても、体がついて行きません。体と頭を同時に使うことが目的ですから、うまくできなくても問題はないということで、一安心。

どんな病気も早期発見・早期受診・早期治療が大切であると再認識しました。



認知症予防に真剣



みんなでコグニサイズ

## 9/18 公民館女性学習部の開催

### 手芸教室で手まり飾りを作りました

9月18日(火)、公民館女性学習部では「手まり飾り」の手芸教室を開催しました。33人の方が参加され、杉山友恵さんと公民館役員小川愛子さんに教えていただきました。

1.5cm幅に切ったクラフトにきれいな和紙を貼り、5本のクラフトを交互に置き、輪にしたクラフトの中にまた、交互に編んでいきます。

よい脳トレになりました。手まりを5つ作り、最後に短いクラフトを輪にしてつなぎます。クラフトの色、和紙の柄によって感じがとても違います。

かわいい手まりができ、皆さん、楽しいひと時を過ごすことができました。



きれいな手まり飾りが  
出来ました



## 10/3 小信中島短期大楽 第4回教養講座

### 笑って笑って健康に

10月3日(水)、第4回目の教養講座が約90名の受講生の参加で開催されました。今回は、「笑って笑って健康に」をテーマに、1部では、徳まる子さんの昔懐かしい南京玉すだれや、誰もが知っているアメリカ民謡の替え歌のいろいろなバージョンを受講生たちと一っしょに歌ったり、和やかな雰囲気が進講していきました。

2部は、今回で3回目の登場の経大亭勝笑さん。時事ネタや大相撲の話題、自分の友達の骨折入院話、おじさんの話などをおもしろおかしく話し、また受講生たちとの掛け合いで大きな笑いを誘っていました。最後に恒例の尾張一宮駅から東京駅まで92の駅名を「立て板に水の如く」話し、万雷の拍手で締めくくりました。



笑いは健康のもと



### 【 11月 連区の行事 】

- ★ 1日(木) 小信中島ふれあいサロン 午後1時30分～ 公民館集会室
- ★ 7日(水) 教養講座 「終活準備セミナー」 午前9時30分～ 公民館
- ★ 11日(日) 小信中島公民館文化祭 午前9時30分～ 公民館
- ★ 11日(日) 小信中島連区防災訓練 午前9時～ 小信中島小学校屋内運動場
- ★ 14日(水) 公民館女性学級社会見学「国宝金蓮寺と抹茶ミュージアム」 午前9時～
- ★ 18日(日) 三世代交流「なかよしフェスタ」 午前10時～ 小信中島小学校
- ★ 24日(土) 小信中島公民館・墨会館 建物特別公開と子どもガイド 午前10時～
- ★ 28日(水) 教養講座 防火教室「火災!そのときどうする」 午前9時30分～ 公民館
- ★ 30日(金) 女性の会 和菓子作り 午前9時30分～ 公民館