

じちきょう

発行/西蒲区自治協議会
編集/西蒲区自治協議会広報部
事務局/西蒲区役所地域総務課
〒953-8666 西蒲区巻甲2690番地1
TEL0256-72-8143/FAX0256-72-6022
E-mail chiikisomu.nsk@city.niigata.lg.jp

保健福祉
部会

脳は毎日成長する!

満員御礼

認知症を防ぐ脳の健康講演会

保健福祉部会では、平成30年に好評を博した医学博士加藤俊徳先生の講演会第2弾として、「年をとっても脳が元気になる」をテーマにした講演会を開催しました。

10月1日(土)、会場となった西川多目的ホールには約580人の受講者が集い、脳が活性化する日常行動や、認知症をくいとめる身近な方法などについて、熱心に聞き入っていました。



加藤先生が
教える

今日からやってみよう!
認知症をくいとめる実践

- 何歳からでも頭は使えば、使うほどよくなる
- 寝不足、運動不足、食事不足の3不足の予防
- 整理整頓、きれい好き!片付け上手は認知症をくいとめる
- 助詞を強調して読む「加藤式おんどく法」を試してみよう
- 小まめに、両親・親戚と連絡をとる
- 新聞を読む、日記をつける
- 朝から、元気で明るく過ごそう
- 毎日7時間寝て、正しい脳内リズムをつくる

脳を
鍛えましょう!



※講演会でお話のあった実践の一部を紹介させていただきました

受講者の声



先生の話聞いて、認知症にならない自信が湧いた。手軽にできる脳の鍛え方をすぐにでも実践したい。



一人暮らしで声を出す機会が少なかったが、認知症予防には声出しも有効だとお聞きし、音読などを始めてみたい。



脳に悪い行動は自分にも思い当たることがあり、是非改善していきたい。

トピック にしかん TOPIC

7月16日(土)は「なないろ野菜の日」。なないろ野菜フェアで鈴木西蒲区長が「にしかんなないろ野菜テーマソング」を披露されました。



にしかん なないろ野菜 テーマソング

作詞・作曲 鈴木浩行西蒲区長

SUN SUN 太陽 ごちそうさん
にしかん なないろ 野菜さん
びっくり! かわいい! まあ~美味しい!
笑顔が 広がる 食卓に~
SUN SUN 太陽 ごちそうさん
にしかん なないろ 野菜さん



まちづくり産業部会

ドローンを活用して 西蒲区の魅力を伝える 動画を作成中

まちづくり・産業部会では「西蒲区の魅力発信動画」の制作を進めています。

動画制作について、委員で協議した中で「自分たちが住んでいる地域以外の魅力がよく分からない」との意見が多くあがりました。そこで、この動画配信を通じて「西蒲区の一体感醸成」「西蒲区の魅力発信」を感じることができればと考えました。

現地視察や勉強会の開催、区内コミュニティ協議会との意見交換会などを通じて、動画の撮影候補の検討を重ねてきました。

現在、ドローンなどを活用し、コミュニティ協議会の地区ごとの魅力を撮影しています。

動画は来年2月ごろ完成する予定です。完成した動画は西蒲区内の小・中学校・コミュニティ協議会・図書館などに配布します。



編集
後記

「じちきょう」第17号は、各部会のイベントの様子や進捗状況を分かりやすく編集しました。ご参加くださった皆さん、ありがとうございました。皆さんのご意見・ご要望がありましたらぜひお気軽にお寄せください。

角田岬灯台

上堰湯公園内

