

聞いた話し、あるおじいちゃん「認知症にならないために」の本を買って来て、一生懸命読んで、一日で読み終え「よし分かった」翌日、また「認知症にならないために」の本を買って来た

9月ふれあいティサービス

認知症にならないために

10月のふれディは「認知症を知ろう」ということで中部病院から認知症看護認定看護師小原久美子さんが来て14人の参加者に認知症の基礎となる事柄を話してくれました。

びっくりしたのは令和5年の小学生605万人、令和7年に予測される認知症者730万人ということで小学生より認知症者が多いということでした。参加者は講話を聴いたり、頭とからだを使った体操したりして有意義な1時間を過ごしました。

最後に認知症にならないためのポイント

- ①他人との交流の機会をもつ
- ②無理なく続けられることをする
- ③運動の習慣をつける
- ④達成感を味わう
- ⑤生活習慣病の予防・治療、なそうです。

お昼は週日なのでいろんな種類のお弁当を買って来てみんなで頂きました。食後のコーヒータイムもわいわいがやがや楽しいひとときを共有しました。



[すずの里]草刈・清掃 ご協力に感謝します

9月29日、今年最後の「すずの里」草刈・清掃への協力、お疲れさまでした。自治会活動の草刈・清掃には毎年多くの方々の参加を頂きありがとうございます。

草刈機械の油代について

草刈機を提供された方には油代として1回300円、3回1000円支払いします。今後班長さんを通して支払いますが、11月10日になっても草刈機械の油代を受け取っていない方は遠慮しないで自治会長に申し出て下さい。班長さんには機械提供者の報告いただき、ありがとうございました。

たずね猫(の親)

たずね人ならぬ、たずね猫の飼い主です。3班の長峰さん宅付近で10月7日(月)に発見し、捕獲器を仕掛けたら8日に入ってくれました。犬猫病院で調べたら、オスで4ヶ月ぐらいとのこと。ほんと可愛いキジトラです。

自分の家の猫だと思っ方は自治会長に電話下さい。
090
8927
8185
です。



11月のふれあいティサービス

うどん そばの会

日時：11月10日(日)

午前10時～

会費：300円です



11月ふれディは「男の料理」で、うどん・そばの会を企画、汗水垂らして頑張ります、いい出汁に乞うご期待！

グリーンP

ちょっと前、兵庫県斎藤知事パワハラなどでワイドショーを賑わしていたが、知事を辞めて再び知事選すると16億円かかると放映されてた、選挙事務ってお金が掛かるなあと思っていた▶先日妻と市役所に行く用事があって行ったら参院選補欠選挙の期日前投票が行われていたのでついでに投票もしてきた、始まったばかりか投票する人は私ら二人、選挙事務を担当する人は誘導等を含め狭いところに20人くらい、人の間を通過して投票、選挙はお金が掛かるを実感