

予防法を知って認知症に備えよう！

認知症は「誰もがなりうる病気」です。認知機能は40歳半ばをピークに低下すると言われていますが、運動や食生活など、生活習慣を改善することで、認知症の発症や進行を抑えることが可能とされています。



みんなで集まって活動しよう！

外出頻度、社会交流、社会参加の目安

閉じこもりを
防ぐために

1日1回以上

外出しよう



孤立しない
ために

週1回以上

友人・知人など
と交流しよう



健康効果を
出すために

月1回以上

楽しさ・やりがい
のある活動に
参加しよう



スポーツ関係・ボランティア活動・
趣味関係のグループ等への社会参加の
割合が高い地域ほど、転倒や認知症や
うつのリスクが低い傾向がみられる、
という研究結果があります。

1人で行うのではなく一緒に
行うことによってさらに効果が
上がります。友愛訪問、高齢者サロン、いきいき百歳
体操、敬老会、研修・講演会など、社協新山支部の活
動や地域のイベントに参加することによってみんなで
効果を上げて、お互いに元気で笑って生活ができると
よいですね。



友愛訪問

高齢者サロン活動

2班



福祉委員で協力して
袋詰め作業中！

令和4年12月

4班



令和5年2月

添えられているカードにも春
の訪れが感じられますね。

6班

令和5年2月
3月3日のお雛様に向けて、
折り紙びなを作りました。



7班

令和4年12月
クリスマスが近いということで、
クリスマスリースを作りました。



子育てサロン

今年も、対象の
お子様にクリスマス
プレゼントをお
届けしました。



今号では、6班と7班のみの写真掲載と
なっていますが、他の班でも活動をされて
います。みなさんの笑顔が素敵ですね。
来年度は、全班の活動を掲載できたらと
思います。

いきいき百歳体操

みんなで体を動かしましょう！



これから暖かくなる時期です。水曜日の午後
からは、お散歩がてら、新山公民館や新賀公会
堂へ行ってみませんか？健康維持のため、無理
のない範囲内で体操をしながら、認知症の予防
もできるとよいですね。



笠岡市・里庄町成年後見センター

開設1周年記念セミナーのご案内

申込、お問合せは、

☎0865-62-5590

(笠岡市・里庄町成年後見センター)

基調講演

自分のために・残された家族のために、備えましょう！
～相続、遺言、成年後見制度、死後事務委任契約など～

会場

笠岡市保健センター

ギャラクシーホール
(笠岡市十一番町1-3)

定員

150名〔先着順〕

参加費

無料

講師

一般社団法人晴ればれ岡山サポートテラス

理事長 清水博志氏

2023

3.29(水)

13:30~15:40

(開場：13:00~)

～編集後記～

散歩途中で、春に咲く花のつぼみを見つけました！！
すぐそこまで春が来ているかと思うと何だかワクワクします。
そんな中、令和4年度も終わりが近づいてきました。
今年も、社協新山支部の活動にご参加、ご協力くださった
皆さんにお礼を申し上げます。ありがとうございました。
令和5年度は、今まで以上に出かけたいと思うような場所
づくりを目指して、活動をしていきたいと思います。

【事務局】

支部長宅

山口1749

65-0805

ご相談・ご意見
等、支部長まで
ご連絡ください。

編集委員 吉岡・高木ま