

ゆめづくり館だより



令和五年 新年のご挨拶



新年明けましておめでとうございます。

昨年も一昨年に引き続き、新型コロナウイルスに明け、またコロナに暮れた一年でした。その中でも利用者の皆様には、密を避け、マスクの着用、消毒、換気等、工夫を凝らしながら、中央ゆめづくり館をご利用いただき、また対面や全員参加の催しを出来るだけ避けるために、リモートでの活動にも参加いただき、有難うございました。

これからも、世の中の情勢にあった形で、皆様の学び、趣味、健康づくりのきっかけとなれますよう、当館も進化して行かなければなりません。皆様のご意見、ご要望などをいただき、さらに工夫を凝らし拡充して行きたいと考えておりますので、ぜひお気軽に館へお立ち寄りください。

今年も住民の皆様に親しんでいただける中央ゆめづくり館を目指して、職員一同努力を重ねてまいりますので、どうか皆様にはより一層のご協力をお願いします。

新型コロナウイルス感染症が早期に収束し、再び気兼ねなく活動出来ますよう、さらに本年が皆様にとって素晴らしい一年となりますよう、お祈り申し上げます。

中央ゆめづくり館 職員一同

～第3回陶芸クラブのご案内～

◆開催日：2月5日（日曜日）

◆場所：遊器陶舎

◆参加費：2,000円

◆移動：乗り合わせ

◆定員：先着10名

◆申込み：1月25日まで



詳細は同時配布の別紙をご覧ください

ゆめづくり館作品展

ゆめづくり館の学級・サークルの活動報告・作品展示・活動動画上映を行います！

【日時】1月29日（日）10時～15時／30日（月）10時～15時

【場所】防災センター2階 防災研修室1・2

参加団体

【学級】

きらきらひろば・農園クラブ&ちびっ子ファーマー・さぼ〜とクラブ菜・モリモリモりあげ隊・編み物教室・幸齢会・ザッ女子会・グラウンドゴルフ・男の料理教室・折り紙教室・卓球教室・コミュニティふくしの開・なばり歩歩クラブ・陶芸クラブ

【サークル】

名張ダンススポーツ愛好会・親子リトミックサークル・ダンスサークルフーガ・卓遊会・自彊術・歌ごえ広場・親子&キッズ英語サークル☆Howdy☆・ベビーサイン☆Howdy☆・ヨガサークルちゅら・優雅健身太極拳

♡まちの保健室からの情報提供もあります♡



下記の用紙に記入して、作品展にお持ちいただくと、ちゅちゅお君特製プレゼントをお渡しします！

キリトリ



ちゅちゅお君プレゼント【9月・11月・1月】連続企画 ～キーワードを集めてプレゼントをもらおう～

9月号と11月号に掲載されていたキーワードとアンケート欄に記入をして、作品展にお持ちいただくと、ちゅちゅお君特製プレゼントをお渡しします！

キーワード

9月号

11月号

1月号

		な
--	--	---

地域づくりで
とっても大切
にしている
ことだちゅお



アンケート

アンケートにご協力ください

こんな講座等があったら参加したい、こんな活動をしてみたい、映画が見たい…あなたの希望をご記入ください！



← キーワード忘れちゃったという人は、ゆめづくり館のホームページから探してみね

こんにちは！ 鴻之台・希央台まちの保健室です！



地域の身近な相談窓口
鴻之台・希央台まちの保健室
気軽にお電話ください◎
二宮・三永 63-0805

認知症とは？

脳がなんらかの原因により、働きが悪くなることで様々な障害が起こり日常生活に支障をきたします。それが6ヶ月以上継続している状態を認知症と言います。65歳以上で認知症の人は約600万人(令和2年)。令和7年には約700万人(高齢者の約5人に1人)が認知症になると予測されています。

地域での取り組み

◎認知症サポーター

認知症に対して正しい基礎知識を持ち、偏見のないあたためたい見守りができる人のことです。

◎つどい・交流会～公益社団法人 認知症の人と家族の会主催～

認知症の人とそのご家族が、情報交換や相談・思いの分か合いのためにつどい場です。

◎いきいきサロン、サークル活動、カフェなど。※実施状況はまちの保健室にご確認ください。

※詳細は、名張市地域包括支援センター(☎63-7833)

認知症予防について

生活習慣を見直し、改善することは、認知症予防に効果的といわれています。
また、健康的な生活を心がけ脳に刺激を与えることも大切です。

MCI(軽度認知障害)について

MCIとは、認知症と診断される手前の状態です。「物忘れはあるが日常生活は支障がない状態」で、早い段階で気づいて脳の活性化を行うことで、予防効果が高まります。

伊賀地域では、上野病院においてMCIの方を対象とした脳活性化プログラムを実施していますので、ご希望の方は下記までお問合せください。

問い合わせ先

(上野病院 第4デイクア

☎0595-26-3521)

早期発見が重要です

認知症には、さまざまな原因がある為、早期発見・早期治療することで、治る場合があったり認知症の進行を遅らせたりすることができます。まずはかかりつけ医に相談を。

対応など、お困りごとは地域包括支援センター(☎63-7833)

まちの保健室 (☎63-0805)にご相談ください。

地域包括支援センター
応援マスコット
認知症があってもなくても
優しい市を目指して
名前:おーちゃん



食事

野菜、果物、青魚など、脳や血管に
よい食材を中心に、バランスの良い
食事をよく噛んで食べましょう。

運動

ウォーキングや自宅でできる
筋トレで体を動かして、
脳を活性化しましょう。

外出

散歩や地域行事に参加を
して人との交流の機会を
持ちましょう。



早期発見・早期受診もちろん大切ですが、発症後の本人に対し、家族がどう向き合っていくかも大切です。環境や周りの人の接し方で症状が変わりますし、自分を認めてくれる相手には穏やかな感情を抱いて生活することができます。まちの保健室では家族の支援も大切にしています。抱え込まず気軽に相談ください。

始めまして！

まちの保健室 新人の二宮早希(にのみやさき)です。
不慣れなことも多くご迷惑をお掛けしますが、一日でも
早く皆様のお役に立てるよう頑張ります。
これから宜しくお願い致します。



新年あけましておめでとうございます。

日頃からまちの保健室の活動に、ご理解、ご協力頂いてますことを心より感謝いたします。

二宮さんと二人協力し頑張って参りますので、
本年もよろしくお願致します。

三永・二宮



2023年 1月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4 町なかクラブ2号店 卓球A	5 ヨガ 歌声ひろば	6 ヨガ 卓球B	7 卓球A
8	9	10	11 町なかクラブ3号店 自彊術 ペーサーサイン 英語 社交ダンスA卓球A	12 きらきらひろば 編み物 ヨガ	13 太極拳 リトミック ヨガ 卓球B	14 グラウンドゴルフ 卓球A
15	16	17	18 社交ダンスA 折り紙	19 きらきらひろば 編み物 ヨガ	20 ヨガ	21 卓球A
22	23 リトミック 折り紙 女子会	24 リトミック 社交ダンスB	25 町なかクラブ1号店 社交ダンスA 卓球A	26 歩歩クラブ 編み物 ヨガ	27 リトミック ヨガ 卓球B	28 グラウンドゴルフ 卓球A
29	30	31				

作品展 作品展

卓球A-卓球クラブ

卓球B-卓遊会

社交ダンスA-名張ダンススポーツ愛好会

社交ダンスB-ダンスサークルフーガ

☆サークル・学級活動予定表

2023年 2月

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1 町なかクラブ2号店 卓球AB	2 きらきらひろば 自彊術 編み物 ヨガ	3 ヨガ	4 卓球A
5	6	7	8 町なかクラブ3号店 ペーサーサイン 英語 社交ダンスA卓球A	9 歩歩クラブ 自彊術 編み物 ヨガ	10 リトミック ヨガ 卓球B	11 グラウンドゴルフ
12	13	14	15 折り紙	16 きらきらひろば 自彊術 編み物 ヨガ	17 ヨガ	18 卓球A
19	20	21	22 社交ダンスA 卓球A	23 自彊術	24 太極拳 リトミック ヨガ 卓球B	25 グラウンドゴルフ 卓球A
26	27 リトミック 折り紙 女子会	28	社交ダンスB			

お問合せ・申し込みはゆめづくり館まで

☎64-6755



事前の申し込みは不要です。気軽にお立ち寄りください※
詳しい地図は別紙のチラシをご参照ください。

中央ゆめづくり協議会 ☎0595-64-6755

1号店・鴻之台第3会館 (鴻之台2番町)

1月25日(水)13時30分～16時30分

2月22日(水)13時30分～16時30分

町なか出前トークにご期待ください！！

2号店・鴻之台第2会館 (鴻之台5番町)

1月4日(水)13時00分～16時00分

2月1日(水)13時30分～16時30分

将棋・オヤロ・健康麻雀等で脳を活性化！

3号店・希央台1・3番町集会所 (希央台3番町)

1月11日(水)13時30分～16時30分

2月8日(水)13時30分～16時30分

身体を使つての健康運動を実施します。
“めざサマナス5ナ”で楽しくストレッチ