



〒424-0929
 静岡市清水区日立町 24-17
 NPO法人 WAC清水さゆかサービス
 みんなの居場所 わくわく亭
 (T)054-337-1888

ストレッチは楽しい。

昨秋よりストレッチ教室が始まりました。

ヨガマットにすわって胡坐が組めなくて足を投げだしていき70代の女性が、今はしっかり胡坐をかいていられるようになりました。椅子の時もマットの時も運動不足を様々な動きで1時間みっちりやることで、体がうれしい悲鳴をあげている...と70代の女性が「楽しみ〜。」と言っています。「平均年齢クロオ?のこのグループは、幼児の体操教室と同じでのびしろがあって楽しみ?」...と先生はニコニコです。

ちょっと人生経験の多彩な女性ばかりのグループですがお仲間に入って楽しみませんか? お電話お待ちしています。

(井上信子)



「大人の為のやさしい栄養講座」

県・市の主催で健康講座が開かれ、健康チェック・体組成計測、骨密度の測定等も行われました。県健康福祉部の方の紹介で雪印(株)の栄養士さんに会い、わくわく亭での再会を約束しました。後日来所され、「大人の為のやさしい栄養講座」をぜひ地域のみんなに伝えてほしいとお願いしました。お友達とご一緒にお出かけ下さい。

目的 いつまでも元気に楽しい毎日を過ごすために低栄養対策について学ぼう!

日時 5月26日(金) 午前10時~12時 わくわく亭にて

費用 無料 希望者はとなたでもどうぞ

申し込み わくわく亭 TEL 054-337-1888. 又は 090-9184-6548 (鈴木)

しめ切り 5月20日(土)

認知症フォーラム〜認知症本人の地域活動を考える〜に参加して……

高令になられた方の認知症は、身内の方や近隣、地域のお仲間等、色々な場面で出合います。若年性認知症とは40代〜65代未満の働き盛りの世代で発症するため、本人は勿論、家族にも影響を及ぼすと聞いています。

当日の講師平井正明さんは奈良県在住、現在62歳ですが、56歳の時初期段階との診断を受け退職。若年性認知症サポートセンターで活動開始。その後、当事者自ら活動する団体「まほろば倶楽部」を設立し、当事者、家族のつどいを開いたり、ラジオやホームページ、講演等で啓発活動を行っているそうです。

最後に静岡県認知症希望大使の三浦繁雄さん(現在66歳)との対談を聞きました。

認知症になると不便なことが多くなりますが、決して不幸ではありません。今できること、今やりたいことをしっかりとやり続ける。今、この瞬間を大切に生きる。限りある命(人生)、毎日を前向きに楽しく生きる。等等……

とてもむずかしい課題のフォーラムでしたが、参加してよかったと思いました。

『認知症になると確かに不便ですが、決して不幸ではありません』 (大塚輝代)

「認知症研究の本人者が認知症になった」聖マリアンナ医科大学、長谷川和夫名誉教授の話

わくわく亭 スケジュール

4月スケジュール							5月スケジュール						
	曜日・時間	1週	2週	3週	4週	5週		曜日・時間	1週	2週	3週	4週	5週
でん 伝 体 操	毎週月 10:00 12:00		3	10	17	24	でん	毎週月 10:00 12:00	1	8	15	22	29
	水		5	12	19	26	伝	水 10:00 12:00		10	17	24	31
	木		6	13	20	27	操	木 10:00 12:00		11	18	25	
おしな	お2・4火 15:15 16:15		11		25		おしな	お2・4火 15:15 16:15		9		23	
おしこ	お2火 10:00 15:30		11				おしこ	お2火 10:00 15:00		9			
絵紙	お4火 10:30 12:00				25		絵紙	お4火 10:00 12:00				23	