**平成30年度・第６回運営委員会・議事録**

**平成30年9月12日（水）　10時～11時40分　　於　ながさき活動**

**1. 健康セミナー　( “広報としま” 9月1日号に掲載)**

**開催日時： 9月19(水) 10：00～11:45 　（運営委員は9：30、設営者は9：15集合）**

**開催場所： としま産業振興プラザ（IKE・Biz）　 多目的ホール（６F）**

 **講　師　：　埼玉セントラル病院長 丸山直記氏**

 **演　題　：　「認知症を予防する」 　 1．認知症という疾患について**

**(レジメは講師が準備) 2．認知症を予防するための生活習慣**

**3．認知症予防薬**

 **司　会　：　布施川**

**受付担当　：　野村、伊藤紀、大森和、齋藤**

**2. 介護予防大作戦！ IN としま 2018**

**開催日時 :　10月5(金) 10：00～15:00**

**開催場所 :　としまセンタースクェア(区役所)**

**講 演 会 :　「健康長寿は地域とつくる」（10:15～11:15）**

**東京都健康長寿医療ｾﾝﾀｰ研究所　大渕 修一**

**＊ 朗読、太極拳/パソコン、折り紙 の各グループが参加**

**＊ 参加者名簿の作成**

**3.　黒にんにく（訳アリ）の販売**

**1袋（70g）150円で販売、希望者は9月21日（金）迄に伊藤紀に申込む**

**既に注文済の 「黒にんにく（正常品）」 は10月に配布予定**

**4． グループ活動発表会**

**開催日時 : 10月18(木) 13：30～16:30　(１７：００までに退出のこと)**

**開催場所 : としま産業振興プラザ（IKE・Biz）　 多目的ホール（６F）**

**＊本日の運営委員会で参加者を集計中、　約80人の出席**

 **＊10月の運営委員会時に食事代（1,500円/人）を集金すると共に、今後の**

**出欠の増減についても、運営委員会までに布施川さんへ報告のこと**

 **＊パソコン、折り紙、男の料理の各ｸﾞﾙｰﾌﾟからお土産が配布されますので、**

**各ｸﾞﾙｰﾌﾟの運営委員は13:20頃に入場し、手伝いをお願いします**

**5． 港区の介護予防リーダー養成受講生 見学会**

**[担当ｸﾞﾙｰﾌﾟ] 　　 [日 時] [開催場所]**

**＊朗 読 9月13日(木) 10：00 ～ （ながさき活動室)**

**＊太極拳（24式 9月19日(水） 13：30 ～ (椎名町)**

**6． 老年学・老年医学の公開講座**

 **① 9月6日(木) 文京シビックホールでの講座への出席者には交通費が支給**

**されます、各グループは10月の運営委員会に申請のこと**

**② 日時＆開催場所：11月28日(水)　13:15～16：15　北とぴあさくらホール**

**\*パンフレット参照　　　　　　　　　　　（JR王子駅北口）**

**「フレイルについて」　東京都健康長寿医療センターが主催**

**1) 「フレイルの予防になぜ運動と食事が重要か」　副所長　 重本 和宏**

**2) 「加齢による物忘れと認知症の違い」　　　 研究員 石橋 賢士**

**3) 「外出と交流のススメ」　　　　　　　　　 　 研究部長 藤原 佳典**

**7． ふれあい給食会**

**日時＆場所 : 9月6日(木) 11：00～　長崎小（太極拳＋旅行＋他＝20名）**

**＊子供達(3年生)は演武(沖縄)で迎えてくれ、太極拳ｸﾞﾙｰﾌﾟも演武を披露、その後の**

 **“ふれあい給食会” で楽しい数時間を過ごしました**

**8． 日本応用老年学会大会**

**日時＆場所 : 10月20日（土）、21日(日) 東京都長寿健康医療ｾﾝﾀｰ研究所**

**演　題　：　健康寿命の延伸と応用老年学**

**＊21日（日）は伊藤代表がプレゼンテーションに参加**

**9． わくわく冒険まつり**

**日時＆場所 : 10月21日(日) 1０：00～15：00　池袋第３小学校**

**「ひろば長崎」主催　　　太極拳陳式演武**

**10． 豊島区健康ウオークラリー (パンフレット参照‼)**

**ピンクリボン月間　災害復興支援ウオーク。**

**ウオークで被災地へ支援金を！**

**10月はピンクリボン月間（乳がん検診推奨月間）です。**

**ピンクの物を身に着けて歩きましょう。**

**エントリー期間 : 9月20日(木)～10月5日(金)　の16日間**

**エントリー方法 : ①スマートフォン又はパソコン[豊島区 健康ウオークラリー]**

**②ハガキ、FAX　（住所、氏名、年齢、電話番号を記載）**

 **＊郵送されたエントリーシートに期間中の歩数計をつけてウオークを実施し、**

**区内5か所の拠点の内3か所のスタンプを集めて、10月8日(祝)にゴール**

**する。**

**＊このイベントは元気！ながさきの会が後援団体になっている**

**11． 10月の予定**

**＊ ﾌｨｯﾄﾈｽ 　 : 富士見台 19日(金)、　 長崎小 20日(土)、27日(土)**

**＊ 吹 矢 　 : 富士見台 19日（金） 　　　　　 14:30～16：00 上田講師**

**〃　　　 ： 長 　崎 3日（水）、 27日（ 土） 14：00～16：00 　上田講師**

**＊ ﾐｭｰｼﾞｯｸﾚｸ ： 長崎小 20日（土）**

**＊ 折 り 紙 : 富士見台 17日（水）、**

**24日（水） ： 午後はアトリエ村でﾎﾞﾗﾝﾃｨｱ**

**＊ 囲 碁 ： 長崎ｼﾆｱ活動室 6日（土）、13日（土）、27日（土）　13：00～16：30**

**＊ ｸﾞﾗｳﾝﾄﾞｺﾞﾙﾌ　：　目白台 　4日（木）、　23日（火）　14：00～16：00**

**西池袋　２１ 日（日）　 14：00～16：00**