

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」
（レジメは講師が準備）

1. 認知症という疾患について
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エア（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 大淵 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、男の料理の各グループからお土産が配布されますので、
各グループの運営委員は 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

[担当グループ]	[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、太極拳グループも演武を披露、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. 豊島区健康ウォークラリー (パンフレット参照!!)

ピンクリボン月間 災害復興支援ウォーク。

ウォ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[豊島区健康ウォークラリー]

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ォークを実施し、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
- * ミュージック : 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ボランティア
- * 囲碁 : 長崎シニア活動室 6日(土)、13日(土)、27日(土) 13:00~16:30
- * グラウンドゴルフ : 目白台 4日(木)、23日(火) 14:00~16:00
 西池袋 21日(日) 14:00~16:00