

第307号  
令和7年6月5日

◇成沢は町がひとつのやさしい家族◇

# なるさわ福祉だより

発行者：成沢学区コミュニティ推進会福祉委員会広報部 TEL&FAX 35-5628

## 老化しない(認知症にならない)脳を作ろう

脳科学の進歩によって、いろいろなことがわかるようになってきました。老化しにくい(すなわち、認知症になりにくい)脳を作る3つの要素は下記のとおりだそうです。  
①毎日運動すること ②人とのコミュニケーション(人とよくおしゃべりすること) ③コレステロール値が低いこと・・・これはバランスの良い食事から生まれます。また、神経細胞は年をとっても新しく生まれ続けますが、脳の回路に組み込まれないとすぐに死んでしまいます。脳の回路に組み込ませるには、人とのコミュニケーションが大切です。外へ出て思い切り体を動かし、おしゃべりを楽しみませんか。

### 成沢交流センター

#### ★ニコニコ茶話会 (1号室)

6月 20日(金)七夕飾り

10時～12時 会費¥400

#### ★ふれあい健康クラブ (1号室)

6月 4日(水)ミュージックケア

18日(水)輪投げ

7月 2日(水)ポケットボール

10時～11時30分 会費無料

#### ★おもちゃライブラリー

6月 5日(木) 19日(木)

7月 3日(木)七夕かざり作り

10時～11時30分 会費無料



### 青葉台地区 (集会所)

#### ★青葉台ニコニコ茶話会

6月10日(火)ふれあい健康講座

10時～11時30分 会費無料

#### ★あおば体操クラブ

6月 10日(火) シルバーリハビリ体操

とレクリエーション

24日(火) シルバーリハビリ体操

とレクリエーション

10時～11時30分 会費無料

#### ★さくら火曜会

毎週火曜日 脳トレ折り紙・歌等

13時30分～15時30分 会費無料

#### ★青葉台ふれあい健康クラブ

6月 5日(木) ミュージックケア

19日(木) スカットボール

10時～11時30分 会費無料

### 堂平地区 (集会所)

#### ★ニコニコ茶話会

6月 17日(火)ビデオ鑑賞

10時～12時 会費無料



### 6月/7月の行事予定

5日(木)定例役員会 13時30分～

6日(金)あん安ネットワーク部会 10時～

13日(金)茶話会準備委員会 10時～

16日(月)企画会 13時30分～

17日(火)広報編集会議 13時30分～

7月 3日(木)定例役員会 13時30分～

4日(金)あん安ネットワーク部会 10時～

### 西一地区 (集会所)

#### ★ニコニコ茶話会

6月11日(水)玉入れ上手

25日(水)七夕飾りづくり