

# あかるいまち 21

No.1532 2022年9月16日  
組合員活動推進課 082-532-1264

|        |        |        |
|--------|--------|--------|
|        | 9月     | 2022年度 |
| 組合員ふやし | 56人    | 573人   |
| 出資金ふやし | 435万円  | 6511万円 |
| 純増     | △251万円 | 120万円  |

## 認知症の予防とケアについて～都支部 介護学習班～

9月13日(火)、介護学習班で東課長を講師に「認知症の予防とケア」の学習会を開催しました。14名の参加がありました。初めに「認知症の気づきチェックリスト」を使い、物忘れや一人で買いものに行けるかなど10項目のチェックを行いました。

老化によるもの忘れと認知症の違い、認知症の予防(睡眠・バランスの取れた食事)、認知症への対応の仕方など分かり易く丁寧に解説していただきました。また「昼寝して夜寝れないのが悩み」「自分が認知症なのか不安に思う時がある」などたくさんの質問も出て充実した時間となりました。



学習会が終わった後に、組合員でない方がお一人参加されていたので「よかったら加入していただけませんか？」とお誘いしたところ、「いいよいいよ～！」と快く加入していただきました！！また、ふうせん増資もしていただけるということで嬉しい成果続きに！

これからも地域の方がいつまでも元気に健康で過ごせるような地域づくりを続けていきます。

## 寒山登山歩こう班会 ～湯来支部～

9月3日(土)、湯来支部支部長さんの主催により、湯来町の寒山(さぶやま)を登りました。当日は雨の予報となっていました、皆さんの強い思いもあってか、雨は降らず、曇り空。参加者は13人でした。皆さんしっかり山用の装備に身を包んでいらして、準備万端といった風貌です。

支部長さんが草を刈って、切り開いてくれた登山口周辺までは、車で向かいました。雨の匂いがする山の中は、支部長さん曰く、「人が踏んで道を作らないと、すぐに草木が生い茂ってきて道がなくなってしまう」そうです。実際に、支部長さんや、参加者の皆さんも、次に通る人のために、垂れている枝や長く伸びた草を折りながら進んでいました。道中では、歩きがゆっくりな方のペースに合わせて、「ゆっくり行こうや」と声を掛け合ったり、皆さんが持ってきたお菓子をお互いに交換したり。ほっこりするようなやり取りがたくさん見られました。およそ3時間ほどかけて、全員で頂上に到達することが出来ました。登り切ったときには、みんなでバンザイをして写真を撮りました。皆さんいい笑顔です。

そのあとは、お弁当を食べて、これまた支部長さんが木を切り開いて作られたという展望台から景色を見下ろしました。この日は雲が出ていたため、景色は霞がかかっているかのように薄白く、天気良ければ西区の奥の方まで見えそうでした。

「最後まで雨は降らなくて良かった」「次回開催が楽しみです」と笑いあって解散となりました。

