



令和6年(2024年)3月1日発行

姫路市立丸尾町総合センター

〒670-0827 姫路市丸尾町1番地4

TEL・FAX 079-284-3130

e-mail:maruochi@city.himeji.hyogo.jp

桂福点さんを招いてふれあい講演会を開催しました

令和6年2月10日(土)、姫路市総合センター中部グループ(庄田・上手野・城東町・丸尾町4総合センター)主催による題目『大笑いゼーションでノーマライゼーション～障がい者理解を深めるために～』の講演会を、庄田総合センター1階で開催しました。

最初に、話の間にウケ具合を観客が拍手で伝える約束で、桂福点さんは観客の反応を伺いながら話を進めました。桂福点さんは中学生の頃に病気から視力を失い中途失明者となり不自由、いじめ、孤独のなか、音楽に親しみ大阪芸術大学で音楽療法を研究します。そして、体調不良で入院した病院施設内等での音楽会開催や、落語師匠桂福団治とのやり取りも、疑似体験、ユーモア、音楽等を交えて語っていただきました。また、多くの来場者があり、ご協力もあって、場内は盛り上がりました。



〈桂福点さんの創作落語やオペラの一節〉



〈庄田講演会場内〉

市内ふれあい事業開催のお知らせ

名称	3月	4月(予定)	開始時刻
ふれあい喫茶 「まるお」	8日(金)	12日(金)	午前 9時30分
ふれあい 歌謡教室 山本春美講師	15日(金)	19日(金)	午後 1時00分
貸館事業			
いきいき 百歳体操	毎週月曜日・木曜日 (閉館日の場合は休止)		午前 10時00分

令和6年度市長所信表明「誰もがいきいきとくらせる社会の実現」に、 コグニサイズ(認知症予防へ向けた運動)への支援が記されました

軽度認知障害の人を把握し、認知症への進行予防を支援予定だそうです。

高齢社会の日本で、認知症の有病率が増加と懸念されており、軽度認知障害(MCIともいう)の方々の認知機能の維持・向上に役立つ運動を「国立長寿医療研究センター」が開発し、「コグニサイズ」と名付けました。

コグニサイズは、運動に認知課題(頭の体操)を加えた取り組みで、どこでもだれでも簡単にできることが特徴となっています。

コグニサイズの具体的な例として、

1. 歩きながらシリトリをする (こぶた→たぬき→きつね→ねこ→○○)
2. 複数で足踏み昇降しながら交互に声を出し数える (3と3の倍数は拍手する)

○「認知症予防の大切さ・コグニサイズのススメ」国立長寿医療研究センターのパンフレット より

※ 短時間で無理ない程度で、コグニサイズにチャレンジしてみませんか。

新作図書のご案内(貸出できます)

スクラッチ(歌代 朔)、アップステージ(ダイアナ・ハーモン・アジャ)、
おいしいごはんが食べられますように(高瀬隼子)、
最高の職業と進路が見つかるガイドブック(山内太地・小林尚)、
私たちが捨てたもの、やめたこと(柁主婦の友編)、星を編む(凧良ゆう)、
続まどぎわのトットちゃん(黒柳徹子)、間の悪いスフレ(近藤史恵)他

交 流 講 座 開 催 日 時

講座名	講 師	3 月	4 月 (予定)	開始時刻
料 理	宮中真智子	5 日 (火) 1 2 日 (火)	2 日 (火) 1 6 日 (火)	午前 1 0 時 0 0 分
絵 便 り	八木千代子	5 日 (火) 1 2 日 (火)	2 日 (火) 9 日 (火)	午前 1 0 時 0 0 分
ア ー ト フ ラ ウ ー	毛利 初美	2 3 日 (土)	2 7 日 (土)	午前 1 0 時 0 0 分
書 道	野村美佐子	7 日 (木) 2 1 日 (木)	4 日 (木) 1 8 日 (木)	午後 1 時 3 0 分

ハローワーク姫路の求人情報(フルタイム・パート/毎週月曜日発行)を1階受付
窓口に置いてありますので、ご自由にお持ち帰りください。