



あがたろうとコロんちゃん



防災講座



～地域で助け合う避難所運営の仕方～

いつ起こるかわからない自然災害に備え、
私たちが今からできることは何か。
避難所生活をしなければならなくなったとき、
自分には何ができるのか。
今回は地域が主役の避難所運営の仕方について
学びます。

講座の内容

1. DVD視聴

「地域が主役」
(避難所の開設と運営の仕方)

2. 講義(講師:松本市危機管理課)

松本市の置かれている状況、災害のリスク、
避難所でできること、災害への備え、
災害時に役立つ知識などを
講義いただきます

日時 9月20日(水) 午後6時30分～

場所 第三地区公民館 大会議室

参加費 無料

※申込不要 直接会場へお越しください

大好評！居酒屋公民館！

7月に初開催した居酒屋公民館は、20名を超える大勢の方に
来ていただき、大盛況でした。館長の手料理をいただきながら
楽しい時間を過ごすことができました。

《今後の開催予定日》

9/22(金) 10/20(金) 11/22(水)
第三地区公民館 視聴覚室 午後6時から

※参加費300円と各自飲み物をお持ちください
※申込不要 お気軽にお越しください

7/21開催
第1回の様子



私たちにできる認知症予防とは

中村先生のお話から
私たちにできる認知症予防の
ポイントを紹介します



認知症とは
記憶と知能の両方が障害され、
日常生活に支障を生じる状態をいい、
誰もがかかる病気です

1. 何に対しても前向きに好奇心をもちましょう

2. 適度に歩きましょう → 海馬(記憶を司る器官)が鍛えられます

- ◆ 自然を五感で感じながら、歴史などにふれながら歩きましょう
- ◆ 多少負荷がかかった方が良いでしょう
- ◆ 脈拍 = 歩き始めた時の1.5倍位を目安にしましょう



3. 脳に良い食事をとりましょう

- ◆ 朝食は絶対にとりましょう
- ◆ 青魚や緑黄色野菜が中心の食事にしましょう

まぐろ・ぶり・はまち・サンマなど



悪玉コレステロールを減らす
善玉コレステロールを増やす

果物・野菜



痴呆の発症が
少ない

大豆(納豆が良い)
ピーナッツ・ビール酵母

記憶回路の活性化

早期受診の勧め

- ◆ 松本市立病院 物忘れ外来
毎週水曜日 午後2時～ 予約制
- ◆ 患者さんの診察、家族との面談・介護相談
- ◆ 早期に診断結果をお伝えするよう
努力しています(目安2~3か月)

かかりつけ医への紹介や、地域の介護スタッフ
との連携をとります
松本市立病院 TEL 0263-92-3027

次回予告

認知症講座&よろず相談 9月12日(火)13時30分~ 第三地区公民館 大会議室

「認知症の方の思いを知ること」講師 松本市立病院 認知症看護認定看護師 向山三代 氏

モルック講習会で地域の皆さんの交流を深めませんか

日 時 9月29日(金)
午後2時より(2時間程度)
場 所 第三地区公民館 大会議室
講 師 松本大学名誉教授
犬飼 己紀子 氏

参加費 無料
申込方法 窓口・電話・
二次元コードから
申込期間 9月1日(金)~
9月19日(火)

主催:第三地区まちづくり協議会

モルックとは数字が書かれた木製のピンを倒して
ちょうど50点を目指すフィンランド発祥のスポーツです



↑ 申込はこちらから



このピンを倒します ↑

お申込み・お問合せは第三地区公民館まで TEL 36-7040

表面もご覧ください