

# みんなの健康シリーズ③

## ～回想法でいきいきと～

市民センター（公民館）の玄関横の「ふるさとくさつ風景の記憶絵」の看板を眺めながら「ほら、ここで竹馬やっている子、わしやで」「そや、立木さんでよう遊んだなあ」「草津大市で綿菓子、のしイカ、ハッカパイプ、お面とか買ってもらったわ」「大門の門扉の所で泳いでたなあ」と、思い出話に花がさいています。お話をしているみなさんの顔はいきいきとしています。笑い声も明るく弾んでいます。

このように、昔の楽しい出来事を思い出しながら語り合い、脳や心の活性化を促すことを「回想法」とよんでいます。回想法は1960年代にアメリカの精神科医、ロバート・バトラー氏が提唱した心理療法で、多くの効果が認められています。

### 〈認知症の進行抑制〉

思い出話をする事で、脳が刺激され精神状態を安定させる効果が期待でき、認知機能が改善する効果があります。

### 〈表情が豊かになる〉

思い出話をする事で、多くの人と、懐かしさや楽しさを共有する喜びを感じ表情がいきいきとしてきて、素敵な笑顔も生まれます。

### 〈五感の刺激になる〉

懐かしい味・昔の香り・懐かしい手触り・懐かしい風景・音などを思い出すことにより五感が刺激されます。

### 未来へ語りついで

懐かしいふるさと草津の姿や、豊かで便利ではなかったけれど、みんなで助け合い、喜び合った日々の暮らしの知恵と工夫を子どもたちに語りかけることで、街や人が心豊かに、いきいきとした毎日を過ごせますように。



### 己を知る

私は俗にいうアラフォーであります。先日、子どもたちと遊園地に行きました。私はジェットコースターが大好きですが、今までは子どもの身長制限もあり、乗る機会がありませんでした。

子どもも成長し一緒に楽しむ事が出来ると思っていたのですが、子どもの成長と同じだけの時間、私は老化！

乗車後、目は回り、体は倦怠感。今後、ジェットコースターは好きとは言いません。自分を知るいい機会になりました。



# 大掃除



12月24日（土） 9時30分から大掃除  
12月26日（月） ワックスがけ

公民館の貸館はできません。  
ご了承ください。

## 酉 年末年始休館のお知らせ

平成28年12月29日（木）  
～平成29年1月3日（火）まで

今年も、草津市民センター（公民館）及び草津学区ひと・まちいきいき協議会の運営にご理解とご協力をいただきまして、ありがとうございました。  
来年もよろしくお願いいたします。



## 草津学区

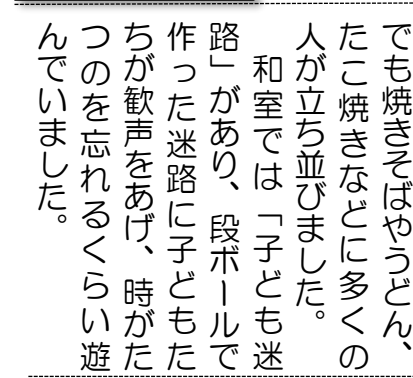
# ひと・まちいきいき通信



発行：草津学区ひと・まちいきいき協議会  
広報調整会議  
事務局：草津市民センター（公民館）  
TEL/FAX077-564-4999



2016草津学区民ふれあい広場が11月13日（日）に開催されました。秋晴れのお天気に恵まれ、約800名の参加者がありました。  
草津中学校吹奏楽部の演奏に始まり、市長の挨拶、来賓の紹介があり、今年度のふれあい広場が始まりました。  
今年はバザーがなくなりましたが、来場・体験コーナー参加・模擬店購入で3つのスタンプを押してもらえば、ガラポン抽選会に参加でき、空くじなしで多めに賑わいました。



駐車で来場の方は、駐車場で二ツシャロンによる腹話術やパルーンアート、ジャグリングが行われ、フリーマーケットでは小物や、シフォンケーキ、から揚げが売られました。模擬店でも焼きそばやうどん、たこ焼きなどに多くの人が立ち並びました。  
和室では「子ども迷路」があり、段ボールで作った迷路に子どもたちが歓声をあげ、時がたつのを忘れるくらい遊んでいました。



2階集会室では「僕がジョンと呼ばれるまで」が上映され、その後、すうじ盤体験や出前郵便局など盛りだくさんの内容でした。  
各種団体や福祉委員、地域の方のご協力により盛大に終えることが出来ました。ありがとうございました。



2016草津学区民ふれあい広場が開催されました。

## 今後の主な予定

- 12/19（月）市長とまちづくりトーク
- 12/24（土）市民センター（公民館）大掃除（利用者団体連絡協議会）
- 12/29（木）～1/3（火）市民センター（公民館）休館
- 1/14（土）餅つき大会（地域協働合校）
- 2/10（金）町内学習懇談会推進者研修講座 総括発表会（場所：草津市民センター）  
※西一会館から変更になりました。

# 餅つき大会

日時：平成29年1月14日（土）

10:00~12:00

場所：草津市民センター（公民館）

申込み期間：12月5日（月）~16日（金）

※詳しくは12月1日頃に回覧しましたチラシをご覧ください。



## 草津学区体育振興会 区民大運動会

10月16日（日）第27回区民大運動会が開催されました。予備日にての実施にもかかわらず、多くの区民の皆さまが参加してくださいました。当日は素晴らしい秋晴れのもと、迫力ある混合リレーやかわいいうちわいリレー、得点種目となる二人三脚競争・アベック競争・瓶立て競争等々、様々な競技が執り行われました。幼児からお年寄りまでが、一同に会しての楽しい一日を過ごしていただけたのではないかと感じております。大会結果としては、総合優勝が上東、準優勝がパールタウン、第三位が砂原の各町内会の皆さまでした。



## 草津学区青少年育成区民会議 ふれあいハイキング

さわやかな快晴に恵まれた10月30日（日）学区民ふれあいハイキングを実施しました。草津小学校からロクハ公園まで歩き、ロクハ公園では恒例のビンゴ大会の他、様々なレクリエーションや綿菓子作りをしました。

参加者同士、初対面でも歩きながら話が弾んだり、子どもたちとの関わりを深めたり、楽しい一日を過ごしました。



優秀作品を紹介します。

## あいさつ運動啓発作品

青少年育成区民会議



※草津小学校の児童の作品です。

## 学区交通安全会が啓発活動

10月12日（水）、11月10日（木）、12月9日（金）に学区交通安全会が草津市民センター（公民館）前で啓発活動を行いました。滋賀県では2月26日から条例が施行され、自転車利用者は損害賠償責任保険への加入が義務となりました。自転車利用のマナー向上を呼び掛け、安全を願いました。



## 草津小学校にハロウィーン啓発（草津警察署子ども安全リーダー連絡協議会）

10月31日（月）草津小学校1年1組に子ども安全リーダーが訪問し子どもが犯罪に巻き込まれないよう啓発品やメッセージチラシを配布しました。「いかのおすしの色鉛筆」を子どもたちに配り、更なる防犯意識を高めました。



## 地域課題講座 「リズムであそぼ！」

10月21日（金）と11月4日（金の2回）、2、3歳児を対象にリトミックを開催しました。先生のピアノに合わせて体を動かしたり、ボール遊びをして楽しみました。お母さんといっしょに違うふれあい子どもたちも楽しく過ごせました。



## 脳のいきいき健康教室 「脳活へらら」前期修了式

6月から始まった「脳活くらぶ」も、はや半年。11月18日（金）に前期の修了式を行いました。受講生の皆さんは毎週楽しんで「脳活」され、新しいお友だちも増えました。12月から後期が始まります。若干の空きがございますので、ご興味がおありの方はお気軽にお問い合わせください。（電話077-564-4999）



## 職場体験をして

僕たちは「脳活くらぶ」でいろんなことを学びました。脳は難しい計算や問題を解いている時より簡単な問題を解いている時の方が良く働いていることを知りました。簡単な問題でも一生懸命楽しくやっておられたので凄く良い講座だと思いました。皆さん自分たちのペースで一生懸命脳活に取り組まれていました。自分たちもすうじ盤にチャレンジしてみたいけれど、思ったよりもできなくて、皆さんあきらめずに頑張っていて凄いなと思いました。とても努力をしたんだと思いました。

草津中学校2年 田中 一輝・増田 浩人



## 防災図上訓練（DIG）をしました（安心安全委員会）

11月19日（土）草津市民センターにて西消防署の方を迎え地域の方30名が参加され、防災図上訓練（DIG）をしました。「ひと」を知り「まち」を知り「災害」を知ること、防災リーダーが行うべき意思決定と役割行動の確認及び応急対策活動上の課題を把握することを目的として研修しました。マシクで地図に鉄道や道路・河川などを書き込み改めて地域を知ることが出来ました。当日は雨天の為、室内で簡易担架の作り方や消火器の使い方などを学びました。



## リサイクル作品で街あかりに参加（地域協働合校）

11月4日（金）5日（土）に開催された「街あかり」に地域協働合校として参加しました。10月22日（土）に豆腐の容器を使い32名が参加し、あんどんを作りました。優しい色の光にあふれ、影絵が浮かび上がりが、きれいに仕上がった心温まるあかりが、とても好評でした。

