

## 学び、体操、交流で健康寿命をのばしましょう！

## 交流

—12月サロン—  
「フラワーアレンジメント」

生花のクリスマスアレンジメント

講師 長谷川 由香里さん(香城寺)

日時 12月14日(木)

午後1時30分～3時00分

参加費 800円(材料代)

定員 20名(先着順)

※ 12/7 まで申込みが必要です



## 学び

## —タブレットかふえ—

・スマホやタブレット、パソコンなど  
わからないところありませんか？  
講師がマンツーマンで教えます

講師 経田 唯(つねだ ゆい) 先生

日時 12月21日(木)

午後1時30分～3時30分



## 交流

## —石楠花の会—

## 「映画鑑賞 (母べえ)」

出演 吉永小百合、浅野忠信、壇れい他

日時 12月15日(金) 午前11時30分～

対象者 石楠花の会員



※上映内容は変更になる場合があります

## ◆脳トレコーナー「数独(SUDOKU)」◆

①空いているマスに1から9までの数字のどれかが入ります。

②縦の列(9列) 横の列(9列) 太い線で囲まれている3×3のブロック(それぞれ9つのマスのあるブロックが9個あります)のいずれにも1から9までの数字が1つつ入ります。

3		9	8		1			
1						5		
		2	6	7				9
4	7		1		2	6	9	5
6	8					3		
9	2		4	6	3		1	8
		6			7			
2							7	1
			3	1		2	5	

## 脳トレの答え

※見えにくい  
場合は、交流  
センターまで  
お問い合わせ  
ください

3	5	9	8	2	1	4	6	7
1	6	7	9	3	4	5	8	2
8	4	2	6	7	5	1	3	9
4	7	3	1	8	2	6	9	5
6	8	1	7	5	9	3	2	4
9	2	5	4	6	3	7	1	8
5	1	6	2	9	7	8	4	3
2	3	8	5	4	6	9	7	1
7	9	4	3	1	8	2	5	6



各教室とも送迎あります。希望される方は、交流センターまでお申し込みください

【お申込み・お問合せ先】 西太美交流センター (平日 9:00～17:00)

TEL・FAX 0763-55-1126

メール nishifutomi.kmn@gmail.com

# 脳力をアップ!

脳を健やかに保ちましょう。

うつ病や脳の老化である「認知症」を防ぎます。

気をつけて!  
こんなサイン

- ☐ 周りの人に「いつも同じことを聞く」など物忘れがあるといわれる
- ☐ 今日が何月何日かわからないときがある

認知機能が  
衰えてきた  
かも…

## はじめよう! 脳力アップの生活術

### 日ごろの健康管理を大切に

高血圧症、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病は脳の血管に悪影響を及ぼします。  
持病がある人は治療を続けましょう。



### 適度な運動を心がける

運動習慣のある人は、認知症を発症しにくいことがわかっています。ウォーキングなどの有酸素運動がおすすめです。



### 生活リズムを整える

起床したら朝日を浴び、食事や睡眠の時間を決めて規則正しい生活を送りましょう。



### チャレンジ! 脳トレ

- ▶ 家事を複数同時にこなす  
(料理を2品以上つくる、洗たくとそうじを並行して行うなど)
- ▶ 1日前のことを日記に書く
- ▶ 100から7ずつ引いた数を言っていく



### うつ病に注意!

高齢期にかかりやすい心の病気に、うつ病があります。次のような状態が2週間以上続き、つらい気持ちが強い場合は、早めに医療機関を受診してください。地域包括支援センターでも相談を受けつけています。

- ▶ 憂うつな気分(悲しい、涙が出る、イライラする)
- ▶ これまで楽しんでいたことが楽しめなくなった
- ▶ 眠れない、早くに目が覚める
- ▶ 食欲がわからない
- ▶ わけもなく疲れたように感じる

