

# いきいき 仲間たち



## 楽しく・笑顔で・ いきいきと

### 認知症予防学習グループ 「IKIIKI会 (いきいき会)」

私たち誰もが年をとり高齢者となります。しかし、体を鍛えるのと同じように頭(脳)も、ちょっとしたゲームや体操をすることで若返ることができます。しかも、みんなでワイワイガヤガヤと楽しんで行うことで脳の活性化が図られ、効果が上がると言われています。

毎週水曜日、茂原公園内にある「老人いこいの家」で、やさしい計算や簡単な読み書き、グーパー体操やヨガなどの軽運動で脳と体を活性化し、認知症の予防を行っている「IKIIKI会」のみなさん。

設立のきっかけは、市主催により開催された「認知症予防教室(いきいき脳と体の健康教室)」でした。約5カ月を一緒に過ごした多くの参加者から「このまま教室が終わってしまうのは寂しい、継続したい」との声を受け、教室修了者20人で「IKIIKI会」が設立されました。

「一人ではなかなか続けられなくても、楽しい仲間たちと一緒に続けられる。あせらず無理せず楽しく続けていきたい」と会員のみなさん。また、「週1回、みなさんに会えるのがとても楽しみ」と今ではなくてはならない楽しい居場所になっている様子です。

今後について、野原会長は、「教室修了者に呼びかけて仲間を増やし、いつまでも活動を続けたい」と笑顔で話してくれました。

「楽しく・笑顔で・いきいきと、いつまでも若く・美しく元気」をモットーに、これからも「IKIIKI会」の活動は続きます。



※市主催の「認知症予防教室」については、地域包括支援センター(2階) ☎(20)1583へお問い合わせください。

防災・防犯に関する情報を携帯電話にメールで配信

**もばら安全安心メールを  
ご利用ください**



◆パソコンやスマートフォンからは、  
「茂原市公式サイト」→「もばら安全安心メール」  
◆スマートフォン以外の携帯電話からは、  
右の二次元コード



※高齢者等を対象に、防災情報を自宅の電話・ファックスに配信するサービスも行っています。  
お問い合わせは、総務課 ☎(20)1519、FAX(20)1602



●防災行政無線が再確認できます  
フリーアクセス しみんは 1 1 9  
**0120 (438) 119**

●携帯電話、PHSからは  
**☎0475(22)7290**

#### 災害情報確認

##### 【利用例】

●NHK総合テレビのデータ放送⇒  
「dボタン」⇒「地域の防災・災害情報」  
⇒「避難情報」で確認。

●Yahoo!Japan⇒「天気」⇒「避難情報」  
⇒「都道府県を選択」⇒「千葉県」で確認。



#### 日曜・休日当番医

※診療時間は9時～17時です

	〈内科系〉	〈外科系〉
6月5日④	大木医院 ☎23-2546	穴倉病院 ☎24-2171
6月12日④	上茂原診療所 ☎25-2510	鎗田整形外科医院 ☎24-8686

※都合により、変更する場合があります。救急患者の方が優先となります。  
中央消防署指揮情報係 ☎24-0119、FAX25-8448へお問い合わせください。

#### 子ども急病電話相談 実施：千葉県

お子さんの急な病気で心配なとき、看護師・小児科医が電話でアドバイスします。

**#8000** ☎043(242)9939  
(プッシュ回線・携帯電話) (ダイヤル回線)  
相談日時 毎日 19時～翌6時