

おおのタイムズ

大野市民センターだより

発行 青森市大野市民センター
〒030-0852 青森市大野字若宮 71
TEL 017-739-6228
FAX 017-739-6248

大野市民センターまつり盛大に開催

11月1日（土）



レクダンス 大野リズムクラブ



スコップ三味線 ねんぶた ねぶた



遊戯 大野保育園

11月1日（土）に大野市民センターまつりが開催されました。雨のため野菜販売は玄関ホールに変更。展示では小物づくりや陶芸、パッチワーク。体育館では健康相談コーナー、フリーマーケット、餅つき大会。午後からの芸能発表では踊り、レクダンス、カラオケなどの演目が披露され、恒例のドダレバチサンバを全員で踊ってのフィナーレでした。



ジルバ マーガレットサークル



踊り 北回帰線



横笛独奏



ドダレバチサンバ



黒石よされ 大野町会



餅つき大会



健康相談コーナー



ねぶた節 大野町会



パッチワーク



煎茶会



フリーマーケット



陶芸



飲食提供コーナー



カラオケ 大野歌謡サークル、大野町会



バック 小物づくり

講座レポート

認知症になっても安心して暮らすために

(9/30)

9月30日（火）青森市おおの地域包括支援センターから所長で保健師の牧野田鶴子さんを講師に招き、講座「認知症になっても安心して暮らすために」を開催しました。受講者の個人ワークとして①認知症について知りたいこと、②認知症に対するイメージ、を発表することから講座が始まりました。①認知症について知りたいことは、やはり認知症の予防と、本人（家族）が認知症になってしまったときの対応でした。これらを踏まえ、主な講座内容は以下の通りでした。

I 青森市の現状

- 令和6年高齢者の20%（1/5人）が認知症知症。17年には24.6%（約1/4人）が認知症

II 認知症の理解

- 4大認知症（アルツハイマー型、レビー小体型、前頭側頭型、脳血管性）の原因と症状について

III 対応について

- 声かけの7つのポイント①見守る②余裕をもつ③一人で④背後から声をかけない⑤優しい口調⑥穏やかにはっきりと⑦本人のペースで

IV 支援に関する相談窓口

- 地域包括支援センター
- 認知症カフェ
- 若年性認知症コールセンター
- 認知症疾患医療センター

②認知症に対するイメージは、暗い、あきらめ、絶望などのマイナスイメージでしたが、認知症基本法（2024年施行）の「新しい認知症観」を引き合いに出し、「この講義が終わったら、認知症のイメージが、楽しい、のびのび、あきらめず、希望を、というプラスのイメージに変わっていることを期待します。」という牧野講師の言葉どおり、認知症を前向きに捉え直すきっかけとなった講座でした。



真剣に視聴する受講者

市民センターから

大盛況！大野市民センターまつり！



11月1日（土）今年も大野市民センターまつりが開催されました。当日は生憎の大雨でしたが、朝から多くの市民の皆様が遊びに来てくださいました。餅つき大会やbingoゲームに芸能発表会など多くの催し物にお子様から高齢の方まで幅広い世代の方々に楽しんで頂けたかと思います。特に今年から始まった豪華景品の当たる抽選大会は結果が発表されるたびに歓声が上がるほど大いに賑わっておりました。ご参加・ご協力していただきました皆々様、本当にありがとうございました。



お勧め講座・イベントのご案内！（12～1月）

健康体操＆歌って楽しもう

開催日：12月2日（火） 10:00～12:00

講 師：日本体育施設協会 藤田 幹雄

会 場：体育館

定 員：30人（18歳以上）

参加費：無料

準備物：運動しやすい服装、
内履き、水分補給用飲料
汗拭きタオル

★歌をつうじて楽しみながら健康維持♪



ロコトレ体操～楽しく介護予防しよう～

開催日：1月15、22、29日（木）3回とも木曜日
13:00～15:00

講 師：青森市高齢者支援課 保健師 伊藤 麻乃

会 場：和室（大）

定 員：15人（18歳以上）

参加費：無料

準備物：運動しやすい服装、
水分補給用飲料、
汗拭きタオル

★簡単なようで難しい？



あなたの肉体年齢は果たしていくつ！？

編集後記

第3号では、学習成果の発表の場となる市民センターまつりの様子を一面で紹介しました。芸能発表をする生き生きとした顔やレベルの高い展示作品等は、これまでの学びが十分に発揮されたものとなっていました。今後も市民の皆様の学習活動等の様子を発信していきたいと思います。

〈取材・編集〉

青森市中央市民センター1F

青森市生涯学習推進員室

TEL 017-734-0164（内線36）

大野市民センター担当：田中、奈良原