



山際町会だより

No.8 令和6年3月末号

寒暖の差がとても大きい3月でしたが、皆さんお体は大丈夫ですか？
ようやく桜の便りも届くようになりました。山際町会にとって、花見山や弁天山は庭の
ようなもの。待ち遠しかった春を満喫したいですね！
さて、コロナ感染防止のために書面開催としていた町会の総会ですが、今年は4月
21日(日)に集会所で開催の予定です。開催通知は、後日改めてお届けします。

【青少年育成部より】

🌸 2月18日(日)「進学進級を祝う会」を開催しました

- ・4月から小学1年生になる2人を含めた7人の子どもたちと保護者の皆様が集い、
新学年を迎える抱負の発表や、記念品の贈呈が行われました。
- ・子どもたちの健やかな成長を、皆で温かく見守りましょう！



【文化福祉部より】

😊 3月7日(木) 学習会で「コグニサイズ」を体験しました

- ・なじみの薄い言葉ですが「コグニサイズ」とは、軽く体を動かしながら計算やしりとり
などで脳の活動を活発にし、認知症を予防する運動のことです。「上手にできること」
ではなく「脳の活性化」が目的です。19名が参加されました。
- ・今回は「あんたがたどこさ」の歌に合わせて手拍子を打ち、歌詞の区切りの「さ」の

ところで手拍子の代わりに隣の人の膝を叩くという運動などをしました。

- ・認知症予防には、他者と会話すること、たくさん笑うことがとても大切だそうです。文化福祉部では、毎週木曜 10時から集会所で「ももりん体操」を行っています。そちらも参加してみませんか？



輪になって笑いながら体を動かして楽しかった！