

自治協議会総会のご報告

— コロナ禍により令和2年及び令和3年の総会は書面開催でしたが、本年は4月27日(木)に総会を対面で開催しました。

自治協議会および各種団体の役員、理事の出席により各議案が審議され議決されましたことを報告いたします。

各種団体は、防犯防災推進委員会、交通安全推進委員会、パトロール委員会、体育振興会、男女共同参画協議会、青少年育成連合会、環境衛生連合会等です。

堤丘校区自治協議会

より身近に！ 堤交番だより

4月1日に城南警察署が開庁し、「安全通信さわら」から、より身近な情報や、注意情報の掲載された「堤交番だより」に変わりました。



町内の掲示板等で
ご覧ください！



ラブアース クリーンアップ 2022

開催日：6月12日(日) 9:00~
集合場所：堤1丁目 ふれあい橋
堤団地 ふれあい橋
樋井川1丁目 島廻り公園
樋井川2丁目 樋井川公園

実施場所：一本松川、樋井川公園周辺
*小雨決行(雨天順延はありません)

堤丘校区環境衛生連合会



さわやかウォーキングの会

日時 6月6日(月) 9:00
場所 三尾池公園(雨天の時は中止)

今月より集合時間が9時になります。

気温が高くなりますので、熱中症に気をつけながら
楽しく歩きましょう。

水筒を忘れずにご持参ください。

堤丘校区環境衛生連合会

人権標語優秀作品紹介

令和4年度 人権標語入選 一般の部

みなおそう

あなたの気持ちの つたえかた

堤丘校区人権尊重推進協議会

今月のすこやか広場

6月の開催日 6日・13日・20日

時間 10:30~12:30

場所 堤丘公民館

色とりどりのアジサイが楽しめる季節になりました。

今月は、夏に向けてお子さんの「ヘアカット」について楽しくご指導いただくイベントを企画いたしました♪

すこやかヘアカット

日時 6月20日(月)

すこやか広場 10:30~12:30

ヘアカット 11:30~12:30

場所：堤丘公民館

講師：美容師 野地 美紀さん

定員：親子10組

申し込み：堤丘公民館 ☎861-4821

または窓口まで

※新型コロナウイルスの感染予防のため、開催を中止する場合があります。ご了承ください

初めての方も大歓迎！ご参加お待ちしております♪

【7月の予定】

7月は4日・11日

開催予定です

社会福祉協議会

子育てサロン

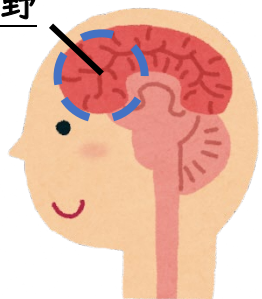
音読で脳を鍛える！

脳の働きは、使わないと次第に衰えていくことが分かっています。しかし、脳に適度な刺激を与えることで、働きをよくすることができます。そこで、おすすめなのが「音読」です。音読中は、脳の前側にある前頭前野を含む、脳全体が活性化します。脳の活性化は、認知症予防にもつながります。

～前頭前野のはたらき～

- ・ 思考する
- ・ 行動や感情をコントロールする
- ・ コミュニケーションをする
- ・ 記憶をする
- ・ 集中する

前頭前野

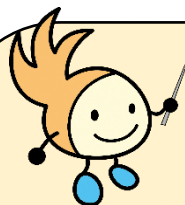


70歳以上の人が音読と計算問題を週に3～5回、半年間続けるトレーニングを行ったところ、トレーニングを行った人は認知機能が維持されていたという研究結果もでています。



音読のすすめ

音読は、「活字を読む」だけでなく、「声に出す」「耳から聞く」など、黙読に比べいくつもの複雑な処理を同時に脳が行っています。黙読よりも音読のほうが、脳全体が活性化します。



音読のポイント！

☆楽しく読んで、毎日継続することが大切です☆

- ・ 継続しやすいように、同じ時間に取り組む
- ・ 脳が働いている午前中に取り組む
- ・ 新聞の社説欄、文庫本2ページ程度の量を読む
(好きな小説や詩など毎日楽しく読めるものが◎)
- ・ できるだけ早口で読む
(早口で読むと、情報を処理するために脳に大きな負荷がかかり、より脳が活性化します。)



雨ニモマケズ
風ニモマケズ
雪ニモ夏ノ暑サニモマケヌ
丈夫ナカラダヲモチ 欲ハナク
決シテ瞋ラズ イツモシズカニワラツテイル
一日ニ玄米四合ト 味噌ト少シノ野菜ヲタベ
アラユルコトヲ
ジブンヲカンジョウニ入レズニ
ヨクミキキシワカリ ソシテワスレズ
野原ノ松ノ林ノ陰ノ
小サナ萱ブキノ小屋ニイテ
東ニ病氣ノコドモアレバ
行ッテ看病シテヤリ
西ニツカレタ母アレバ
行ッテソノ稲ノ束ヲ負イ
南ニ死ニソウナ人アレバ
行ッテコワガラナクテモイイトイイ
北ニケンカヤソシヨウガアレバ
ツマラナイカラヤメロトイイ
ヒデリノトキハナミダヲナガシ
サムサノナツハオロオロアルキ
ミンナニデクノボートヨバレ
ホメラレモセズ クニモサレズ
ソウイウモノニ ワタシハナリタイ

名作「雨ニモマケズ」を読んで、音読デビューしましょう♪

宮沢賢治