

いきいき支援センター

ファイブ・コグ(脳の健康チェック)のお誘い



ファイブ・コグとは概ね65歳以上の方を対象にした認知機能の検査です。

記憶・注意・言語・視空間認知・思考の5つの機能をはかるのもので、結果から自分の脳の機能の状態を知ることができます。当センターと南区北部いきいき支援センターと合同で年2回定期的に開催しております。自分の弱点を見つけ鍛えることで認知症を予防しましょう。

H30年度
第1回目開催案内

6月19日(火) 善常会リハビリテーション病院4階 10時～
定員に限りがありますので、早めにお申し込みください。
申し込み先：南区南部いきいき支援センター052-819-5050

元気のわ!!

認知症予防に効果的な食べ物



平成30年度もすでに2ヶ月が過ぎてしまいました。6月といえば、新じゃが、クルマエビ、さくらんぼ…食いしん坊のいきいきスタッフは旬な食べ物の話題でいっぱいです。というわけで、今回は「食」をテーマに認知症予防を紹介します。毎日の食事に認知症予防に効果的な食べ物を使って、脳の老化を防ぎましょう!!

項目	具体的な食べ物	効果等
野菜・果物 (ビタミンE・ビタミンC・βカロテンを多く含むもの)	ビタミンB: アボカド、かぼちゃ、玄米、サツマイモ、春菊、たけのこ ビタミンC: アセロラ、レモン、いちご、レバー、グレープフルーツ、赤ピーマン βカロテン: 青ねぎ、アスパラガス、オクラ、かぼちゃ、シシトウ	ビタミン類には抗酸化作用があり、脳の老化を防ぐ働きがあります。 
野菜・果物 ジュース	— 	週に3回以上飲む人は、週に1回も飲まない人に比べて、アルツハイマー病になるリスクが73%低下するという報告があります。
ポリフェノール (抗酸化食品)	ワイン、緑茶、ウコン(ターメリック)、鮭、トマト	酸化や炎症などの老化を早める要因を抑制し、長寿や健康維持に役立つと考えられています。
魚 	イワシ、さば、サンマ、マグロ、ハマチ、あじ	DHAやEPAの不飽和脂肪酸は悪玉コレステロールを抑える作用や血流を良くする効果があります。

出典：特定非営利活動法人 認知症予防サポートセンター

南区南部いきいき支援センター

南区前浜通3-10 南区役所庁舎4階 電話 819-5050 Fax 819-1123

e-mail: h-minami-nanbu@nagoya-shakyo.or.jp

facebook <https://www.facebook.com/minamikunanbu/> 「いいね」してね!



「高齢者
見守りPV」
大公開中!!



ボランティア通信

「ボランティア保険」のご案内

- ☆ ボランティア活動中や活動の行き帰りの道中でケガをした
 - ☆ 第三者に損害を与え、賠償責任を負った場合 など
- 「傷害保険」と「賠償責任保険」をセットにした「ボランティア活動保険」があります。(価格は250円～)
- また、ボランティアに関するイベントなどのスタッフや参加者に対する「ボランティア行事用保険」もあります。(価格は1日20名以上1人あたり30円～)

お問合せは **ボランティアセンター(南区社会福祉協議会内) TEL 823-2035**まで!

南区夏季ボランティア講座

生徒の皆さん、夏休みは
ボランティアにチャレンジしよう!

- 活動期間** 7月21日(土)～8月19日(日)の各週月曜日から日曜日までの3日間
- 活動先** 区内の社会福祉施設、地域ボランティアグループなど
- 対象者** 南区在住または在学の中学生以上の生徒で、3日間全て活動可能な方
- 参加費** 無料。ただし、ボランティア活動保険料(250円)及び必要な場合のみ検便代(300円)の自己負担あり
- 募集定員** 150人程度(申込み多数の場合は抽選)
- 事前研修会** 7月20日(金)午後2時30分～ 南区役所 講堂
- 申し込み** 南区内の中学・高校の方は、担当の先生に、それ以外の方は6月11日(月)必着で申込書を下記まで郵送あるいは持参してください ※申込書は下記で配布

参加者募集

申込先
問い合わせ

南区社会福祉協議会 夏季ボランティア講座係
〒457-0058 前浜通3-10 南区役所庁舎4階 **TEL 823-2035 FAX 823-2688**



「あいあい・まいまいグッズ」をご存知ですか?

南区社会福祉協議会のシンボルキャラクターあいあい・まいまいのグッズがあるのは皆さんご存知でしょうか?このあいあい・まいまいグッズは、一つ一つボランティアさんの手作りで作られています。毎月第3月曜日に南生涯学習センターで10時から「まいの会」として活動しています。沢山の細かいパーツと工程で作られている様子を見ると何だか愛着が湧いてきます。収益は南区の地域福祉活動に還元されます。

あいあい・まいまいグッズは南区社協のイベント「さわやかウォーク」や「区民まつり」で販売しています。また、南区役所庁舎4階の南区社会福祉協議会の窓口でも販売しています。気になるグッズがある方は、ぜひ見に来てください☆「まいの会」に興味がある方も南区社協までお問い合わせください。



▲財布600円



▲マカロン型コインケース300円



▲マグネット200円



▲置き型マグネット・ストラップ200円



▲まいの会活動の様子

【問い合わせ先】
南区社会福祉協議会 TEL:052-823-2035