

人の会話がひびきあう人情あふれるまち

# 潮江南まちづくり

No.20

## 潮江南小学校フェスティバル2023

本年度は、4年ぶりに通常開催のフェスティバルを行うことができました。  
午前中は1～6年生が体育館に一堂に集い、互いの歌や合奏を聴き合いました。  
午後の部は保護者・地域・来賓のみなさまの前で、一人一人が一生懸命な姿を披露することができました。

令和5年11月4日土曜日に開催した  
潮江南小学校フェスティバル2023！  
練習の成果を発揮できました！



# 潮江南ブロック会の活動紹介（令和5年度）

## 花植え

潮江南ブロック会では、花のあるまちづくりを進めるため、六泉寺トンネル北口すぐの花壇に季節の花を植えています。

今年度は、夏(7月)にピンクのマツバボタンとミニヒマワリを、冬(12月)にはカラフルなパンジーとチューリップを植え、花壇が華やかになりました！



## ホタルの観察会

令和5年5月26日(金)の夜、潮江南小学校の理科担当白石先生を講師として、潮江南小学校でホタルの勉強会を行ったあと、潮江南地域のホタル観察会を行いました。

きれいなホタルをたくさん見つけることができ貴重な経験になりました！

これからもこの環境をみんなで守っていきましょう。



## クリスマスリースづくり

令和5年12月17日(日)、潮江南小学校みんなの教室で、初の試みとなるクリスマスリースづくりを実施しました！

一人一人がこだわりを持って、個性あふれる作品が完成しました。

世界に一つだけのクリスマスリースを作り、サンタさんを迎える準備はばっちりです。



## 塩の道ハイキング

令和6年3月10日(日)、潮江南小学校西門に集合し、塩の道ハイキングを実施しました！

塩の道は、防災の避難経路と同じ道なので、避難経路について歩いて学び、ハイキングの後に、深谷の親水公園でBBQを実施しました！

たくさんお肉を食べて、満足感あふれるハイキングになりました！



# 城南保育園の活動紹介



## 比島交通公園にて

令和5年11月30日(木)に、比島交通公園(高知県立交通安全こどもセンター)で、年長ぞう組が、ゴーカートやSL機関車に乗って、楽しく交通ルールについて学んできました。



## もちつき

令和5年12月16日(土)に、幼児組さんが、もちつき会に参加しました。

年長ぞう組は保護者の方にも参加してもらい、みんなでお餅をつきました。息を合わせて高速で餅をつくお父さん達の姿に子ども達も触発され、例年にも増して力強くお餅をついていました!

また、もちつきの翌週には、もちつきごっこで余韻を楽しむ子ども達の姿もありました。



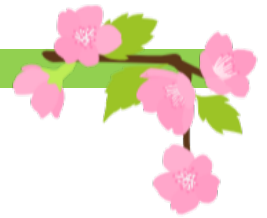
## う~みさんのクリスマスコンサート

令和5年12月22日(金)に、う~みさんとクリスマス気分を盛り上げる音楽で一緒にコンサートを楽しみました!

コンサートの途中でサンタさんも登場し、子どもたちはプレゼントも貰って、とっても嬉しそうでした。

サンタさんやう~みさん、演奏に参加してくれた白石先生や園長先生に、子どもたちから、お礼として手作りのクリスマスツリーをプレゼントしました♪





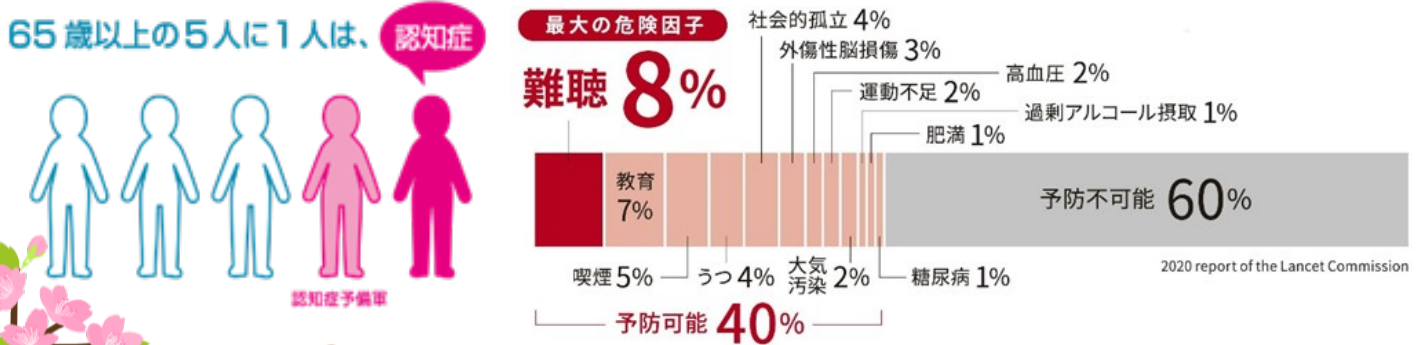
## 認知症予防の重要性

厚生労働省によると、2025年には65歳以上の認知症患者は約700万人に上るとされており、高齢者の約5人に1人が認知症になる予測です。

また、65歳未満でも認知症を発症する若年性認知症や、認知症の一步手前の段階をあらわすMCI(軽度認知障害)などのリスクもあるため、今、研究が進んでいるのが「予防」です。

この予防、認知症の発症そのものを完全に防ぐことは残念ながらまだ難しいとされていますが、発症や進行を遅らせることが可能だということがより詳しく分かってきました。

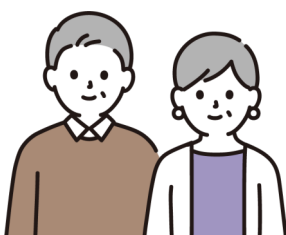
しかし、特にアルツハイマー病について「慢性の疾患で徐々に進行していき、その途中で症状が明らかになるという長いスパンで考えることが必要なため、40代から50代の方々が対策を考えるのがとても重要になってきていると言われています。



## 認知症予防の10か条

1. 塩分と動物性脂肪を摂りすぎないバランスのよい食事を
2. 適度に運動を行い足腰を丈夫に
3. 深酒とタバコは減らし規則正しい生活を
4. 生活習慣病(高血圧、肥満など)の予防・早期発見・治療を
5. 転倒に気をつけよう!頭の打撲は認知症を招くことも
6. 何事にも興味と好奇心をもつように
7. 考えをまとめて表現する習慣を
8. こまやかな気配りをしたよい付き合いを
9. いつも若々しくおしゃれ心を忘れずに
10. くよくよしないで明るい気分で生活を

参考:公益財団法人 認知症予防財団「認知症予防の10か条」



認知症予防は、個人で予防するのも大切ですが、人との関わりの中で予防できることもたくさんあります!

みんなで一緒に、楽しく、認知症予防しましょう!

「認知症予防の10か条」は、認知症予防に効果的な10の生活習慣や方法をまとめたものです。認知症予防をうまく生活に取り入れると、万が一発症しても進行がゆるやかになる傾向があります。また認知症を発症したとしても、様々な制度を使いながら「その人らしく生きる」「尊厳の保持」を支えられる仕組みがあります。

いま一度、皆さんの生活習慣の質を保つことにもつながるので、ぜひ実践してみましょう。

潮江地区介護事業所運営協会 加入事業所

- ★ **デイウィークリハ**  
高知市南はりまや町1-3-7  
管理者: 今田 821-9322
- ★ **デイむすび葉**  
高知市百石町4-11-2  
管理者: 岡崎(将) 833-8358
- ★ **デイスタイル潮江**  
高知市北新田町8-20  
管理者: 高橋 802-5562
- ★ **マルハン** 枝橋店
- ★ **デイケア・リハ**  
高知市南竹島町6-28  
管理者: 北村 802-8867
- ★ **デイやまもも**  
高知市南竹島町4-5  
管理者: 田副 831-8141
- ★ **らくらくデイ**  
管理者: 岡崎(明) 855-3690
- ★ **潮江南小学校**
- ★ **潮江ゴルフセンター**
- ★ **サニーマート** 六泉寺店