

さんぽ通信

京丹波町瑞穂保健センターほほえみ2F
 開所日：月～金曜日（祝日休み）
 Am 9:00～Pm 5:00

ようやく朝晩は涼しく感じる日もできました。
 それでも日中はまだまだ残暑が続いています。
 「暑さ寒さも彼岸まで」
 お彼岸を迎えるころには、過ごしやすくなるといいですね。



「Let's 脳トレ!!!」

日曜日の新聞に載っている、クロスワードパズルや数独、間違い探しを解くのを楽しみにしている、というHさん。毎週続けていると、だんだん解けるのも早くなってきたそうです。いわゆる脳トレと呼ばれるものですね。最近、人や物の名前がパッと出てこなかったり、メモしていかないと必ず何か買い忘れることが多くなった私も、数独に初挑戦してみました。初心者レベルのものでも完成した時はやはり嬉しくて、ちょっとした達成感も感じられました。私の物忘れが改善されるかどうかはさておき、脳トレには、年齢と共に失われていく認知機能や、集中力、判断力の向上だけでなく、感情面でもイライラをコントロールする抑制力なども身につくとされています。

	7		3			5			
9		3	7		1	4	2		
	6			4			7		
	2			6		8	9		
1		6	9		7	2		4	
	9			2			1	5	
	1		4					8	
7		5		1			9		6
	3		6		5			4	

数独の遊び方(ルール)
 タテ列(9列)、ヨコ列(9列)、太線で囲まれた3×3のブロック(9つ)のどれにも、1から9までの数字が1つつ入るように空欄を埋めていきます。

クロスワードや数独、間違い探しの他にも、将棋や囲碁、塗り絵、折り紙、パズルなども脳トレになるそうです。何よりも楽しく出来ることが一番ですね。自分の興味ある脳トレにチャレンジしてみませんか？さんぽでも楽しんでもらえるように、各種用意しています。



10月の予定

— 感染予防対策を徹底しつつ、行事を開催しています —

* 3 B 体 操

日時：10月26日(月曜日) Pm1:30～
 場所：保健センター2階 和室
 参加費：無料



ご存じですか？ヘルプマーク

ヘルプマークとは？
 障害や疾患などがあることが外見からは分からない人が、支援や配慮を必要としていることを周囲に知らせることができるマークです。

ヘルプマークにはストラップがついており、他人から見えやすいカバンの取っ手などにつけて使用します。裏面に緊急連絡先や配慮してほしいことなどを記入します。

京丹波町では、保健福祉課、京丹波町役場本庁、京丹波町役場和知支所の窓口においてあります。



災害で避難したときや出かけた先で困ったときに、うまく言葉で伝えられなくても、ヘルプマークを見せて、配慮や手助けをお願いすることもできます。

少しでも不安や不自由なことが和ぐように活用してもらえたらと思いますが、それにはもっと一般的にヘルプマークが周知されると同時に、認め合い助け合う意識も高めていくことが大事だと感じています。

さんぽ集いの日

～さんぽで集いましょう～

9月15日(火曜日)、 9月25日(金曜日)
 10月 5日(月曜日)、 10月15日(木曜日)
 いずれも Am10:30～Pm3:00

* お問合せはさんぽまで ☎ 86-0062 CATV386-0062
 Mail sanpo0601@smile.zaq.jp

数独の答え

4	7	8	2	3	6	1	5	9
9	5	3	7	8	1	4	6	2
2	6	1	5	4	9	3	7	8
5	2	4	1	6	3	8	9	7
1	8	6	9	5	7	2	3	4
3	9	7	8	2	4	6	1	5
6	1	9	4	7	2	5	8	3
7	4	5	3	1	8	9	2	6
8	3	2	6	9	5	7	4	1

できたかな？