

令和5年 7月 月報

1. 健康長寿への“口腔”の役割：お話し **行事案内** **【新企画】**

健康で長生きするには、口腔についてもよく知っておく必要があります。この度、歯科医師 別府様を囲んで、「口腔の勉強」をします。専門的なお話を我々一般の人たちにも、わかりやすく説明していただきます。非常にご多忙の中、貴重な時間を割いていただきました。

日時：7月1日（土）13時30分～15時 場所：北サロン（北集会所1階） 申込不要。
このあと、9/3、10/1の3回にわたり、シリーズでお話しいただきます。連続参加をお勧め

2. 食事会 **行事案内**

年間行事計画の一つ、食事会を行います、

日時：7月10日（月）10時45分 東2丁目バス停または北2丁目バス停集合（バス送迎）

食事：花惣（はなそう）（奈良市二条大路4丁目2-1） 会費：3,000円 参加申込：下記用紙

3. 阪大の医学・心理の先生による、アンケートと面談 **行事案内**

我々は加齢とともに、記憶や注意、集中、言語、視空間認知などの認知機能が衰えていきますが、その衰え度合いを調べていただき指導いただきます。詳しくは、次ページ(注)参照。

日時 7月27日（木）13時～16時 北集会所 申込不要

4. 近郊を歩こう：「奈良公園北部めぐり」 **行事案内**

（先月号で既に案内済）日時：6月24日（土）8時 鹿ノ台
東2丁目バス停集合 参加費：100円 現在申込 14名
お問合せ、申込：堀（090-1222-8773）へ連絡

5. ユリ鑑賞会 **実施報告**

6/12（月）、ゆり鑑賞会、給水塔見学のあと、いきいきホールで食事、コーヒーを飲みながらの歓談で、楽しいひと時を過ごしました。参加23名。コミバスのこの日の乗車実績は、80人/日と多く、皆さまのご協力ありがとうございました。

6. お庭・お花 拝見 **実施報告**

5/20（土）13時イチョウ公園を出発し、10家のお庭・お花を拝見させていただきました。参加32名。あと、北サロンでコーヒーを飲みながら楽しくおしゃべりしました。

7. クニちゃんサロン **実施報告**

5/22（月）おいしいパンを食べながらの楽しいおしゃべりや、ビンゴゲームを遊びました。参加32名

8. 北集会所トイレ改装

北集会所管理委員会が推進していただき、完成しました。女子トイレ、男子トイレともに、きれいにな

り、使い勝手もよくなりました。

9. 北集会所清掃ボランティア

いよいよ北集会所清掃が正式に始まり、5/26、6/9に行いました。人数が12名と多いので結構早く終わりました。今後、お知らせは、LINEグループ「北集清掃」で行います。

土日サロン 鍵当番 【7月】			
土		日	
1日	山田	2日	加藤
8日	堀紀代美	9日	新谷
15日	林	16日	川人

☆ 北集会所の清掃ボランティア募集

北集会所の清掃ボランティアを募集しています。

窓口：北3-3-1 國田洋子 (☎ 090-2196-9404)

応募は、「北桜掲示板」で連絡いただいても結構です。

10. 行事

	行事	日程	開催場所他	
北桜美会	折り紙教室	7月4日(火)	実施	
	健康マージャン	7月5,11,19,22日	実施	
	いきいき百歳体操	7月7,14,21,28日	13:30~(_はクニちゃん体操あり)	
	奈良公園北部めぐり	6月24日(土)	8時バス停集合(詳細は北桜掲示板)	
	食事会	7月10日(月)	10:45 東2丁目バス停集合	
	北サロン オープン	7月1,2,8,9,15,16日	第1,2,3土、日、(午後1時~4時)	
	お話：口腔と健康長寿	7月1日(土)	13時30分~15時 北サロン	
	認知機能 面談	7月27日(木)	13時~16時 北集会所	
	清掃	北集会所	7月14,28日(金)	12:30~13:20
		いきいきホール	7月18日(火)	10時~
	役員会①	7月17日(月)	10時 役員①	
	よんにちサロン	6月25日(日)	13時~【シェルプールの雨傘】	
		7月23日(日)	13時~【アナと雪の女王】<<100回記念>>	

1.1. 入退会 【入会】(北1) 別府様、本郷敏夫様(前回退会扱ミス)

【退会】(北1) 植松隆様、植松知子様

注：「MMSE(the Mini-Mental State Examination)は記憶や注意、集中、言語、視空間認知などの認知機能を一通り簡単に調べるために用いられる検査で、世界中で一般的に行われているものです。所要時間は10分程度で、検査者一人と受けていただく方が対面式で行います。基準となる点数が知られており、ある点数を下回ると認知機能の低下の恐れがある、と判断できるようになっています。ただ認知機能以外にも様々な要因が影響しうるので、たとえ点数が低くなくてもすぐに心配しなくてはいけなとは限らず、気軽に受けていただくと幸いです。」

・MMSEで 阪大で受診したほうがいいですよ！と言われなくても、本人希望で阪大行き(無料)はOKです。

【「若研」連載】は紙面の都合で休止します。

切り取り線

参加申込書 (不参加の方は提出不要)

行事	氏名	住所	集合バス停(○)	
食事会(7月10日(月))		北 - -	東2	北2

提出先：幹事(月報配布担当)まで。

申込締め切り：令和5年7月1日(土)