

第7ブロック人口(元年11月)

男 1,728人(±0人) 女 1,983人(+9人) 世帯数 1,490戸(+7戸)

## 成年後見制度って知っていますか？

自分自身や家族のこと、知り合いの困りごと、心配ごとはありませんか。そんな方々が自分らしく安心して暮らせるよう、本人の気持ちを大切に、生活や財産を守る、契約を代わりに行うなど、法的にさまざまな支援を行う制度が「成年後見制度」です。制度についてわかりやすく説明を聞いてみませんか。高齢者学級主催で開催します。ぜひ皆さんもご参加ください。

日時	令和元年12月12日(木)午前10時~11時
場所	旭ヶ丘ふれあいプラザ 多目的ホール
内容	講演「わかりやすい成年後見制度」
講師	司法書士 松本 陽氏(ながの司法書士法人 副代表)

## 第7ブロック人権問題学習会開催 被災時の持出品について話し合う

ブロック公民分館主催の学習会が11月6日に開催されました。

旭ヶ丘小学校からは、滝沢教諭より学校での人権の取り組みなどの発表があり、続いて『安心できる避難所づくり～男女共同参画の観点から～』と題して、男女共同参画課長 牧厚子氏の講演とDVDの視聴、グループワークを行いました。

グループワークでは、「地震による避難3日後、避難所から一時帰宅時に自宅から持ち出す品物で5つ選ぶとすればどれか」についてグループに分かれて話し合いました。

「情報収集として携帯やラジオ」「個人的に必要なものとしてカード、下着、薬など」「物資の運搬に必要な免許証、電灯」といった発表がありました。

災害時には自分の命を自分で守る「自助」が大切です。一人ひとりの防災意識をさらに高めていきましょう。



## 第11回ふれあいミニコンサート盛大に開催

旭ヶ丘地域づくり推進委員会主催により、11月6日に開催された「第11回ふれあいミニコンサート」では、シンガーソングライターの「さくまひでき」さんをお招きし86名の参加のもと楽しいひと時を過ごしました。

さくまひできさんは、毎年メセナホールで開く「フォエバーヤング」のテーマソングを歌う須坂ゆかりのプロ歌手で、先ごろ市民から募って完成した「SUZAKA～いのちが元気な街～」を旭ヶ丘バージョンで歌ったり、参加者のリクエストを即興で歌うなど、会場は大盛り上がりでした。



## 三浦弘先生の健康教室で脳も体もリフレッシュ



人気の三浦 弘先生による健康教室ですが、今年度は11月14日に開催しました。若返りの秘訣となる形成運動・分化運動・リズム運動・バランス運動・記憶脳トレなどを、皆でワハハオホホと笑いながら、でも一生懸命取り組みました。

前頭葉を活性化する動きをひとつご紹介します。  
空いた時間に毎日やってみてくださいね(^^)

**手...四つパンパンパン 足...トントン**  
最初は手と足それぞれのリズムを練習し、次に手と足のリズムを同時に打ってみましょう！

上手く出来なくても大丈夫です。その方が脳が活性化しているということですよ～



## 年末大掃除のお知らせ

いつも旭ヶ丘ふれあいプラザをご利用いただきありがとうございます。

**本年も12月27日(金)午前10時～年末大掃除を行います。**

年の瀬のお忙しいところ誠に恐縮ですが、各登録サークル1～2名のご参加とご協力をお願いします。

帽子、マスク、手袋等身支度は各自でお願いします。

令和元年12月28日(土)～令和2年1月5日(日)はプラザが休館となります。

1年間地域の皆様をはじめ、多くの皆様に支えていただきありがとうございました。来年も旭ヶ丘ふれあいプラザとプラザだよりをよろしくお願いします。

皆様、良いお年をお迎えください。