

埼玉ピースミュージアムからのお知らせ

施設内の各イベントをご紹介します。

◆ウィンターナイトミュージアム

冬の恒例事業となった展望塔周りのイルミネーションとナイトミュージアムを開催します。開館時間は午後8時まで延長となり、展望塔からのきれいな夜景を楽しむことができます。暖かい服装でお越しください（現在望遠鏡は使用できません）。

日時 1月9日（土）、16日（土）、23日（土）、30日（土）

開館時間 午後8時まで（入館は午後7時30分まで）

◆テーマ展「渋沢栄一と平和」

激動の時代、平和に尽力した渋沢栄一の業績と、その時代背景を中心に紹介します。

期間 1月16日（土）～3月7日（日）

場所 ピースミュージアム内 企画展示室

◆映画会

日時・内容 ①1月10日（日）【長編アニメ】「火垂るの墓」（88分）、②1月23日（土）【ドキュメンタリー】「渋沢栄一～近代日本を築いた巨人～」(60分)、③1月31日（日）【時代劇】「かあちゃん」(96分) ※時間はいずれも午後1時30分から

場所 ピースミュージアム講堂

定員 80人（参加費無料・申込不要）

問合せ 埼玉ピースミュージアム（埼玉県平和資料館）

☎ 0493-35-4111

レポ

運動・スポーツ習慣化促進事業

「AAA トレーニング教室」を実施しました！

運動・スポーツ習慣化促進事業「健寿測定会 秋」に参加いただいた方の中から希望者を対象とした「AAA トレーニング教室」を11月16日（月）に実施しました。



AAA トレーニングのAAA（トリプルエー）とは、「活動的（Active）な高齢者（Aged）のさらなる進化（Advance）」の頭文字を取ったもので、筋力維持・向上を目的としています。

この教室を修了すると、自主活動グループとして、多世代活動交流センターにある健康づくりトレーニング室でのトレーニングを継続して実施することができます。

当日の教室では、大東文化大学の教員の方を講師として、効果的な運動方法やマシンの正しい使い方をご指導いただきました。

■問合せ 町保健センター ☎ 296-2530

余暇よか Days

趣味や学びの情報便



運動・スポーツ習慣化促進事業

「健寿測定会 春」参加者募集

9月に実施した健寿測定会における効果測定会を下記の日程で開催いたします。前回の測定会に参加されなかった方も、今の自分を知るために健寿測定会「春」に参加してみませんか。

日時 1月21日（木）、22日（金）午前10時～午後4時（予定）（午前10時開始、以後1時間ごとに受付し、最終は午後3時受付）

※測定及び検査は、お1人様 約40分程度を予定。

※コロナ対策のため、マスク着用での実施となります。

対象 前回の健寿測定会（9月）に参加していない方
※健寿測定会「秋」参加者（運動・スポーツ習慣化促進事業に参加されている方）には、別途案内を送付します。

会場 鳩山町中央公民館

募集 1日30人。2日間で60人募集します。

費用 100円（傷害保険料）

内容 ①体力測定（11項目）
2ステップテスト、開眼片足立ち時間、座位ステッピングテスト、タイムドアップ&ゴーテスト、5m通常・最大歩行時間、長座体前屈、握力、広背筋テスト、大腿四頭筋（外内側広筋）筋力測定、大腿囲・下腿囲・呼吸時腹囲測定、姿勢検査

②健康度・生活習慣検査（アンケート式）

申込・問合せ 1月7日（木）午前8時30分から町保健センターで電話（296-2530）による受付を開始します。

県立鳩山高等学校公開講座

「エクセルVBAでプログラミング」

県立鳩山高等学校では、地域の方を対象に、公開講座を開催します。初めての方にも分かりやすい内容ですので、ぜひご参加ください。

内容 本校の情報機器を利用してプログラミングの基礎を学びます。プログラミング言語は表計算ソフトに付随するVBAを利用します。

日時 1月23日（土）午前9時30分～11時30分

場所 県立鳩山高等学校 コンピュータ実習室

定員・対象 10名（中学生以上）

費用 無料

持ち物 筆記用具、スリッパ

申込・問合せ 県立鳩山高等学校 ☎ 296-5395（申込時間：祝日を除く平日午前9時～午後4時30分）

※受付は電話でお願いします。その際、氏名の他、連絡先などを伺います。また実施日の3日前までにお申し込みをお願いします。



「無料スマホ講座」「スマホ個別相談」を実施します



◆無料スマホ講座

スマートフォンに関する簡単な用語・操作説明を行い、質問にお答えします。

日時 1月18日（月）午前10時30分～11時15分

参加方法 要事前予約（定員6人）

参加費 無料（別途まちおこしカフェでのランチまたはドリンクの注文が必要）

◆スマホ個別相談

マンツーマンでスマートフォンの疑問にお答えします。

日時 1月8日（金）午前11時～11時45分もしくは午後

1時～1時45分 1月21日（金）午前11時～11時45分
もしくは午後1時～1時45分

参加方法 希望の回を要事前予約（各回定員1人）

参加費 1,500円（お1人ずつ対応）

（各講座・相談共通事項）

場所 鳩山町コミュニティ・マルシェ

講師 本家 豊大 氏（鳩山町コミュニティ・マルシェディレクター / はとやま御用聞き）

申込み・問合せ 鳩山町コミュニティ・マルシェ

☎ 272-7528（日曜・祝日を除く。午前9時～午後5時）

第9回認知症普及啓発コラム 本人も支援者も楽しく過ごすための「5原則」

認知症の人と支援者の関係においては、お互い笑顔で交流できることが理想であり、そのための方法として、認知症介護研究・研修東京センター長、山口晴保先生は、「脳活性リハビリテーション5原則」を提唱しています。

この「5原則」は、お互いに褒めあい、自分の得意とする能力を発揮しあうことにより、「快」刺激を受け、元気になれるケアの心得となっています。右記の「5原則」を活用し、認知症の人に残っている機能を大切にしながら、楽しく生きていこうとする配慮がお互いを幸せにするのではないのでしょうか。

「脳リハビリテーション5原則」

- ①「快」刺激→笑顔、楽しい、やりたい気持ちが生れます。
- ②笑顔のコミュニケーション→安心を生み出します。
- ③ほめ合い→両者にやる気、自信が高まります。
- ④役割を演じる→生きがいが生まれ、尊厳が守られます。
- ⑤失敗を防ぐ支援→成功体験を積み重ね、やる気と安心、笑顔が生れます。

出典：「認知症の正しい理解と包括的医療・ケアのポイント・第2版」

■問合せ 町地域包括支援センター ☎ 296-7700

「投稿」「みんなの伝言板」に関する注意事項

- ・営利目的、政治活動、宗教の普及活動に属する内容は掲載できません。
- ・1団体（個人）につき年1回程度の掲載を目安とします。
- ・掲載は原則、先着順となります。ただし、掲載実績のない新規掲載内容を優先します。

■問合せ 役場政策財政課 ☎ 296-1212



国営武蔵丘陵森林公園

「1月咲き始めのお花」ご案内

「椿園」ではサザンカや早咲きの椿が、また、「梅林」では早咲きの梅が開花し始めます。花1つ1つの形や香りをお楽しみください。いずれも南口からのアクセスが便利です。

開園時間 午前9時30分～午後4時

休園日 1月1日（祝・金）、18日（月）、25日（月）

公園入園料 大人（高校生以上）450円、シルバー（65歳以上）210円、中学生以下無料 ※駐車料金は、普通車で1日650円となります。

問合せ 国営武蔵丘陵森林公園 管理センター

☎ 0493-57-2111