



# アクティブ・ライフ

# 春号

NO. 6 2018. 2

鎌ヶ谷市立図書館

〒273-0124

鎌ヶ谷市中央1-8-35

TEL 047-443-4946

## 図書館へ行こう！

### 認知症に優しい本棚

本館では2月から認知症関連の本を集めた棚をご用意しました。認知症は風邪と同じく誰にでも訪れうるものだとされています。

認知症について知ることで、予防するだけでなく身近で困っている方に優しく接することが出来るのではないのでしょうか？

書棚には認知症を予防する本だけでなく、介護の本や、エッセイ、絵本まで、さまざまな資料をご用意しています。ぜひ、見にいらしてください。



本館のアクティブ・ライフ展示のテーマは“文化”です。

2月は『ことば』、3月は『新しいこと』をテーマに展示を行います。

4月からの2018年度も様々な展示を実施予定です。お楽しみに！！

## 図書館でなにしよう？

## ～おりがみを折る～



図書館では2月9日に南部公民館にて『円ひなをつくろう』と題して折り紙サークル「おりがみのわ」さんによる折り紙教室を実施予定です。  
(事前予約制)

折り紙というと、子どもの遊びのように思われてしまいがちですが、紙以外何もいらないうところが始めやすく、難易度は様々で奥深いものです。

本から折り方を学び、指先を動かして、季節に合った作品を作ってみませんか？

『伝承折り紙事典』(ブティック社)は昔ながらの折り紙手法が載っています。子供の頃の記憶をたどりながら折ってみてください。

新しい折り紙にチャレンジしたいという方には『オリロボ』(フチモトムネジ著 ソシム)をお勧めします。難易度は高いですが、折り紙でロボットを折ることが出来ます。

季節の飾りを折り紙で折ってみるのも楽しいですね。『一年中楽しめるおりがみ壁飾り』(堀込 好子著 日本ヴォーグ社)で、お部屋を楽しく飾ってみてください。

指先と頭の運動に折り紙はいかがでしょうか？

当会は、様々な知識や経験を活かして、地域社会の福祉向上に貢献しようと平成14年に発足しました。ボランティア活動を行うためには、会員相互の研鑽や親睦、健康増進活動(歩こう会、グラウンド・ゴルフなど)が、車の両輪だと考えております。

活動のなかでもリハビリダンス(写真にあるように、機能回復目的のリハビリや社交ダンスと言うより、手と手を支え合いながら動かしたり歌ったりすることを当会では呼称しています)は市内の幾つかの福祉施設で毎月活動をしております。

利用者から“楽しかった”“また来てね”と笑顔をいただく毎に、参加した者は次も頑張らなくてはと、反対に励まされ元気をいただいております。

このようにボランティアは、難しく考えずにお互い様の気持ちを伝え合う、コミュニケーションの一つです。

一緒にできますことを、お待ちいたしております。

〈お問い合わせ〉

〒273-0195

鎌ヶ谷市新鎌ヶ谷 2-6-1 総合福祉保健センター5階

社会福祉法人 鎌ヶ谷市社会福祉協議会 ボランティアセンター

TEL:047-442-2940 FAX:047-446-4545



## 栞

講演『認知症予防におすすめ  
図書館利用術』を聞いて

昨年の鎌ヶ谷市立図書館の講演会にて、講師の結城先生とお話をさせて頂きました。

2025年には認知症の方が700万人を超える見込みになる事に今更ながら驚きました。又、肥満になるとそのリスクは3倍以上になるそうです。生活習慣を変えることで、認知症のリスクが大幅に軽減されることを知り、今後の図書館での講座に繋がりたいと考えています。

軽度な運動(ウォーキング・体操・カラオケ)や、人とのコミュニケーションは認知症予防に効果的だそうです。各公民館で行われているサークル活動や運動施設で定期的に体を動かすのもいいですね。

イベントに参加することも認知症予防につながるという事なので、図書館では、今後サークル活動の紹介や、ボランティア団体の紹介を通じ、認知症予防のための情報を発信していきます。

また、来年度からは朗読会などを企画してまいりますので是非参加してみてください。

### 図書館の開館時間

本館・東部分館 火曜～土曜は9時～20時まで、日曜・祝日は9時～17時まで  
その他の分館 9時～16時45分まで

### 図書館休館日

2月:5日、13日、19日、26日、28日  
3月:5日、12日、19日、26日、30日

