



## 地域包括支援センターだより

地域包括支援センターでは、保健センターで実施している移動健康相談時に同行し、介護予防に関する知識を普及啓発する活動を行っています。

今年度は認知症予防について自宅でも取り組みやすい体操などを紹介しています。今回は「早口ことば」について紹介します。

早口ことばは、口をスムーズに動かすことで口や舌の体操になり、また早口ことばを話すことで頭の血行も活発になります。大きな声をだすことは、気持ちもすっきりとします。みなさんも是非一緒に大きな声で取り組んでみてください。

- ・なま麦 なま米 なま卵
- ・このたけがきに たけたてかけたのは たけかけたかったから たけたてかけた
- ・パンダのたからもの（口と舌の効果的な運動）



移動健康相談は、年2回各行政区の集会センター等に伺い、実施しています。外出し、友人と話しをしながら楽しい時間を過ごすことは、認知症予防に効果的です。健康に役立つお話や認知症予防の体操等を用意して、みなさんのお越しをお待ちしております。

# B&G海洋センター

\*お申し込み方法: 直接、B&G海洋センターへお申し込みください。

# スポーツ教室講座生募集!

教室名	回数	対象者	募集人数	開講日	開講時間	開講式	開講時間	講師
ゴルフ	8	一般	10	火曜日	19:30~21:00	9月8日(火)	栗橋ゴルフ練習場	野村 善昭
らくらくリズム体操 (ストレッチ・ヒップホップダンスなど)	8	一般	20	木曜日	10:00~11:30	9月10日(木)	海洋センター (2階体育館)	堀江 真理

○募集期間: 8月8日(土)から8月30日(日)まで ※募集人数が集まり次第締め切りとさせていただきます

○対象者: 町内在住・在勤の方 ○ゴルフ教室については、別途ボール代がかかります。

○教室中の事故については、責任を負いかねます。

希望者は「B&G海洋センタースポーツ教室」としてスポーツ安全保険に加入しますのでお申し出ください。

○お問い合わせ B&G海洋センター ☎(04)3533

## まち・体育協会関係大会結果

### 第31回常総市 水海道少年柔道大会



- 期日 6月7日
- 場所 常総市水海道総合体育館
- 参加 各部門合計700名
- 結果  
小学5年生女子の部(22名)  
準優勝 福島かなえ  
第3位 香取はるな  
(川妻柔道クラブ)

### 第6回全国小学生 学年別柔道大会茨城県予選



- 期日 6月21日
- 場所 筑波大学武道館柔道場
- 参加 各部門合計約300名
- 結果  
小学5年生の部40kg超級(22名)  
第3位 香取はるな  
(川妻柔道クラブ)

※指導者からのコメント:あと一步のところまで準決勝敗退になりましたが、来年、全国大会出場に向けて、がんばってもらいたいです。

### 第58回 町民ソフトボール大会



- 期日 5月10日から7月5日まで
- 場所 中学校野球場他
- 参加 約200名
- 結果  
優勝 ホワイトクルーズチーム  
準優勝 原宿台Bチーム  
第3位 大福田チーム  
第3位 原宿台Aチーム