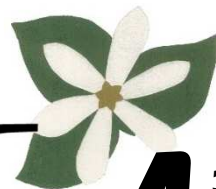
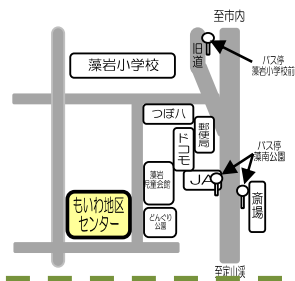


# もいわ 地区センター だより



30年度  
4月号



4月 エイプリルフルを日本語に直訳すると、「四月バカ」という意味になります。ウソをついてよいのは、「4月1日の午前中のみ」としていて、午後からネタばらしをするのがルールのようなのです。

## お知らせ

地区センターも4月から心機一転、初心を忘れずにスタートします！

今年度も学べる企画講座や楽しい行事を予定していますので、是非ご参加下さい。お待ちしております。

パソコンやスマートフォンをお持ちの方は「**部屋の空き状況**」や「**イベント情報**」「**サークル紹介**」「**図書室の休室カレンダー**」を閲覧することが可能な**ホームページ**を見てみて下さい。

4月から新しくしましたので見やすくなりました！（<http://moiwa.jp>）

お蔭さまで以前より多くの方々に、ご利用して頂いていますので部屋利用も込み合ってきています。

御迷惑をおかけすることも有り、大変申し訳なく心苦しく思うこともあります。

ただ比較的空いている曜日や時間帯もありますのでチェックしてみてください。多目的ホールの木曜日の午前中も空いています。お友達と一緒に新しい事を初めてみませんか？

是非、私達、地区センターにお手伝いさせて下さい！

館長：伊藤美樹

## サークル見学・体験会のお知らせ

現在もいわ地区センターでは70を超えるサークル活動が行われております。

このたび、サークルさんのご協力をいただいて活動の見学、体験の機会を設けました。

春から新しい事を始めたい方、趣味を広げたい方、仲間づくりをしたい方、この機会にチャレンジしてみませんか？

サークル名、開催日時等は館内に掲示のほかチラシを用意しておりますので是非、もいわ地区センターへ足を運んでみて下さい！



## 健康いきいきコーナー

### Q. 認知症予防の意外な常識・非常識「ボケないのはどっち？」

1

- ㊶ 社交的な人
- ㊷ ひとり上手な人

2

- ㊶ 年のわりに若く見える人
- ㊷ 老けて見える人

3

- ㊶ 日光によく当る人
- ㊷ 日焼けを避ける人

4

- ㊶ 昔のことを忘れない人
- ㊷ 忘れっぽい人

5

- ㊶ よく笑う人
- ㊷ 涙もろい人

解説は裏面へ





## A. 認知症予防の意外な常識・非常識「ボケないのはどっち？」 ＜答えと解説＞

1 正解は「A 社交的な人」  
コミュニケーションが脳を活性化。  
「会話」は高度な認知機能を要するため、脳はフル回転します。

3 正解は「A 日光によく当る人」  
紫外線を浴びると体内で骨を丈夫にする栄養素ビタミンDができます。これは免疫力を強化、うつを予防、さらに認知機能を保つ働きがあることがわかってきました。

5 正解は「A よく笑う人」  
笑うと脳が活性化されます。高齢になると笑う機会が減る人も多くなるので、ニコニコ顔を意識してストレスを発散し、脳を元気にしましょう！

2 正解は「A 年のわりに若く見える人」  
脳が若いとおしゃれや流行にこだわるなどして、さらなる若見え効果ももたせませす。逆に年齢に比べて老けて見える人は認知機能が衰え始めているのかもしれない。身だしなみに気を使わなくなったら要注意！

4 正解は「忘れっぽい人」  
後悔や悩みを募らせるのはストレスのもとであり、脳の天敵です。ボケないためには嫌なことは忘れて明るく生きるほうがいいですね！



参考資料：「ゆうゆう 2017.12月号」

## 図書室通信

お待たせしました！中央図書館が4/1～再開します。  
駐車場の利用は6月上旬からになります。

雪どけも進みすっかり春らしくなりましたね。  
お天気の良い日にはお散歩がてらに図書室へ足を運んでみませんか？

今年は北海道の地名になって150年のミレニアムイヤーです。図書室でも北海道の歴史本を展示しますのでお楽しみに。

### ☆4月のおすすめ本コーナー☆

- ◎北海道150周年記念特集
- ◎北海道にゆかりのある作家紹介
- ◎ウォーキングで春を満喫
- ◎はるら・ら・ら（絵本、児童書）

新刊案内は図書室入口に掲示してあります。

新刊本は予約がおすすめです。

読みたい本がありましたらスタッフまで声をかけてください。

皆さんご存知ですか？

### ～今日は何の日？4月編～

4/6(金)新聞をヨム日 4/8(日)指圧の日  
4/10(火)駅弁の日 4/12(水)パンの日  
4/15(日)ヘリコプターの日 4/18(水)発明の日  
4/29(日)昭和の日 4/30(月)図書館記念日  
4/23～5/12 こどもの読書週間  
図書室内にて「今日は何の日」本を展示しています。

### 4月の休室日

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

おはなし会：4月28日(土)

11:00～11:30

4月から地域の福祉施設の「藻岩この実会さん」が地区センターの清掃業務の研修に来られることになりました。外の施設にお仕事で来ることは社会でのルール、マナーを体験する良い機会となる様です。私達も一緒に活動できる事を楽しみにしています。来館された時には応援宜しく願いいたします！

もいわ地区センターのホームページが見られます！



平成30年 4月発行 第49号 もいわ地区センター運営委員会

札幌市 もいわ地区センター

札幌市南区川沿8条2丁目4-15

電話 (011)572-5733 FAX (011)572-5744

http://moiwa.jp