



コーラスサークル「森のこだま」は、シニアを対象にサポート活動をする地域密着型の「GAMBA(ガンバ)おた」が企画するサークル。活動は、大田文化の森主催で毎月第4水曜日の午前10時から11時45分、5階の多目的室を利用して行っている。高齢者の閉じこもりの解決やシニアを元気づける文化交流の場を提供することを目的とし、季節の歌や懐かしい歌をピアノの伴奏で楽しく歌っている。参加費

地域のホットニュース

地域のサークル紹介 コーラス「森のこだま」

や出欠をとらないスタイルは、シニアの負担にならず人気があり、参加者は毎回約二百人以上。ただ、男性は全体の十分の一ほどの人数なので、男性の新メンバーは特に大歓迎とのこと。

コーラスは苦手という方は、毎月第2水曜日に「森のアート」というサークルもあり、内容は当日のお楽しみということだが、こちらに参加してみては?

「お問い合わせ」
GAMBA(ガンバ)おた 代表 西井さん
Tel 03-3727-10568

こちらもよろしく! GAMBAおた主催
ワッハッハコンサート ピアノでHappy

日時 2005/11/20(日)
午後13:30開場
午後2:00開演
会場 大田文化の森 5F多目的室
大人千円、シニア・他 五百円



▲「森のこだま」メンバーの神山さん(左)と、「GAMBAおた」代表の西井さん(右)

平成17年11月

元気堂だより

元気堂のモト

題字は山王店
小原 実生湖

第126号

(株)元気堂

読売センター馬込
大田区南馬込5-7-12

TEL 3771-4497

読売センター山王
大田区中央1-1-1

TEL 3772-5332

毎月15日発行

地域の元気のモト

最近テレビを見ていて、つい涙が出そうになる事がある。私も加齢とともに感性が豊かになったのかな、と思っていたら実は脳の老化が始まっているらしい。ショックです。

脳学者である川島隆太教授によると、私たちの脳の中には前頭前野という人間だけが発達している部分があり、考える力や行動、情動を抑制しコミュニケーション、意欲、集中力、記憶力などの能力を司っている。この前頭前野の働きは年とともに衰え、徐々に感情や涙を抑制できなくなり、ついには認知症が待っているとの話です。

そこで前頭前野を鍛えなければいけない。実験をしてみたら、ゲームをしている時には前頭前野は働かないが、不思議な事に単純計算をしている時には右脳も左脳も前頭前野が活発に働く事が判ったという。つまり、前頭前野を活性化させる原則の一つ目は読み書き計算をする事。二つ目は一緒に旅行などしてコミュニケーションをとる事。三つ目は手指を使って何かを作る事。逆に前頭前野がリラックスしてしまう行為はテレビ、ゲーム、漫画とか。

さらに実証実験や研究をしていくと、「音読」という行為は、計算と同じように効率的に前頭前野を活性化することが判ったそうです。毎日新鮮な活字がぎゅっしり詰まっているのが新聞。声を出して読めば脳全体のトレーニングになる。川島教授は「脳が育つとき」の講演で、新聞の音読のすばらしさを語っています。

元気堂では、新聞の紙面がそれだけのパワーを持つている事を誇りに思います。脳を活性化し認知症などならないよう読売新聞と元気のモトを音読しましょう。なおこの度、十一月発売の中央公論新社刊「朝刊十分間の音読で脳力が育つ」(川島隆太著)を抽選で10名様にプレゼントいたします。

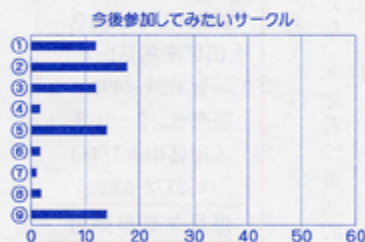
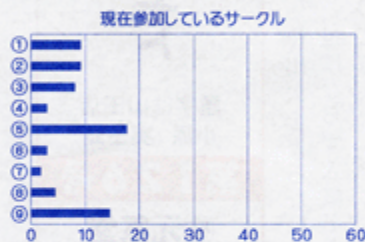
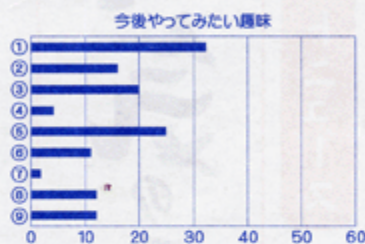
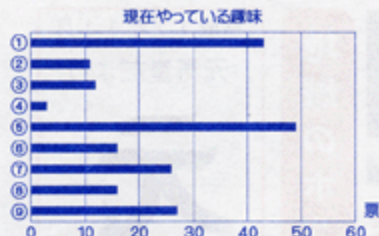
特集

あなたの趣味 & サークル活動

先月号のアンケートの集計結果をお知らせします。

先月号のアンケートは、あなたの「現在やっている趣味」、「今後やってみたい趣味」、「現在参加しているサークル」、「今後参加してみたいサークル」でした。昔は趣味といえば読書、音楽鑑賞など同じような答えが多かったように思いますが、近頃は多岐にわたっていますね。今回のアンケートで改めて実感しました。そのため、集計は文物的なもの、スポーツ、レジャーなど分野で大まかに9つにまとめ、集計しました。

①手を使うもの(手芸、絵、制作等)
 ②声を使うもの(コーラス、語学、朗読等)
 ③身体を使うもの(ヨガ、ダンス等)



④楽器(ピアノ、琴、オカリナ等)
 ⑤スポーツ(スキー、ゴルフ、卓球等)
 ⑥旅行(温泉、海外旅行等)
 ⑦鑑賞・観劇・観戦(映画、美術、スポーツ等)
 ⑧レジャー(ドライブ、食へ歩き等)
 ⑨その他(占い、茶道、写真、囲碁、読書、無線、ボランテニア、バスル等)

4つのグラフを見てみると、個人的に趣味を楽しんでいる人が多いようです。スポーツが49票、手芸など手を使う趣味が43票でした。サークル活動が盛んなのはスポーツで18票、今後参加してみたいサークルで票を集めたのは、声を使う趣味で18票。その内コーラスが5票を集めました。

元氣堂は、皆さんのサークル活動を応援したいと思っています。サークルメンバー募集やサークル紹介などお気軽に当ミニコミ誌「元氣のモト」をご利用下さい。



若い仲間・若い女性が集まる店です。
 毎週水曜日 レディースデーとします。

焼酎飲み放題(水曜日のみ)

女性 ¥3,000 / 男性 ¥5,000



<元氣のモトクーポン券>
 生ビール一杯サービス
 又は
 カラオケ券6枚サービス

スナック さど

営業時間 PM6:00~AM1:00
 大田区山王3-3-7
 03-3774-8573

※従業員募集中!



元気堂からのお知らせ

―読売新聞地域貢献活動第一弾―

ひと声安心声かけ運動



一人暮らしの高齢者が増加する時代、私たち読売新聞も地域に貢献できることがないだろうかと考えました。その第一歩として、夕刊配達時の

- の声かけ運動をしていきたいと思います。
- ①ひと声かけることで、安心をつくります。
 - ②新聞がたまっていたら、連絡するので安心。
 - ③読売新聞だけの安心サービスです。

お申し込みは、新聞配達員に直接お申し出下さるか、販売店までご連絡下さい。

【注意】

- 声かけ対象者は読売新聞を愛読されている品川・大田地区にお住まいの方を中心としております。その他の地域もお問い合わせ下さい。
- 予めご家族などのご連絡先をお知らせして頂く必要がございます。
- 通報サービスですので、緊急発生対応は「ご家族、警察等へのご連絡になります。」
- 緊急医療行為などの救急措置は行いません。
- 情報は、個人情報保護法に基づき管理され、その他の目的に使用しません。
- 詳しくは、スタッフ「販売店」にお問い合わせ下さい。

配達区域拡大につき

集金パート急募!

読売センター馬込店では、配達区域が拡大するため、集金のパート・アルバイトスタッフを募集しています。私たちと一緒に元気にお仕事しませんか?!

職種	集金
給与	月3.5~4.5万円(歩合制)
勤務	25日~翌月5日迄の期間内
休日	週休制(応相談)
資格	18歳~
時間	自分の好きな時間

<応募先>

株式会社 読売センター馬込店
〒143-0025 大田区南馬込5-7-12
電話 03-3771-4497
担当 千葉、矢ヶ部

先月で募集しました「東京湾クルーズ乗船券プレゼント」に多数のご応募ありがとうございました。応募者多数のため、抽選にもれた方々ごメンナサイ。

これからも魅力的なプレゼントをどんどん企画していきますので、「元気のモト」をよろしくお願いたします。

元気くん紹介コーナー



今年の春に山王店に入社した小原実生湖です。

11月に入りだんだん風が冷たくなってきました。冬の訪れを感じ始めますね。これからも配達や集金など頑張っていくので、どうぞよろしくお願いたします。

編集後記

◆紅葉が綺麗な季節になりました。そして食欲の秋でもありますね。さつまいもやお鍋など秋冬の美味しいレシピはありませんか? 元気堂のスタッフはみんなできりたんぼ鍋を囲みました。身体も温まっても元気が出ました。今号は「応募がなってお休みしてしまいましたが、「元気レシピ」を随時募集しています。簡単なレシピでOKですので、よろしくお願いたします!

◆引き続き「激安情報会員」募集中!

FAX会員希望の方は、4面の応募用紙にFAX番号をご記入下さい。メール会員希望の方は、「激安情報会員登録希望」と明記し、ご住所、お名前、お問い合わせ先(新聞購読料の領収書に記載)をお書き添えの上、



元気堂までメールを送信して下さい。
メールアドレス genkidoo@khaki.plala.or.jp