



「ピンポンの会」誕生！  
この会は、良良カフェ（広報郡上5月号で紹介）で交流を重ねた認知症の人やご家族が、「カフェ以外で集まる機会を作りたい」「ピンポン（卓球）で楽しく体を動かせる」とい」と意気投合し、平成28年の春に誕生しました。

参加者は、本格的な卓球ではなく「なんでもあり、なんでもあり」を合言葉に、ルールにこだわらず、笑いながら、男女や年齢を問わずピンポンを楽しんでいます。有酸素運動と笑いの交流が心と体と脳を刺激し、認知症の進行や症状を和らげたり、家族のストレス解消に効果をもたらしています。

はじめは認知症の人やご家族

だけでしたが、卓球の得意な住民ボランティアも参加するようになり、新たなつながりが生まれています。



▲交流を楽しみながら卓球をする「ピンポンの会」のみなさん

- 参加して良かったこと(家族の声)  
●なにより笑えることがよかった。
  - ピンポンの音が聞こえると、気持ちはずむ。
  - 出かけられるところが増えて、うれしい。みんなに勧めたい。
  - デイには行かないけど「ピンポンなら行く」と言ってお出かけられるようになった。
  - 会場の玄関でピンポンの音が聞こえると、音に誘われて入って行きやすい。
  - ピンポンの日の夜は、ぐっすり眠れるようになった。
- 日時と場所**  
毎週火・木曜 午後1時～  
白鳥高齢者福祉センター

～ピンポンが認知症の予防や進行を和らげるワケ！～

- ピンポンは、有酸素運動です。有酸素運動は血液が脳により多くいきわたるため、脳内で化学物質が発生し、脳の神経細胞が死滅しないで保たれます。
- 相手の動きや球を目で追い、瞬時に脳で判断して打ち返すことは、反射神経を培ったり、思考能力が活性化されます。
- グループ活動のため、仲間と話したり、励まし合ったり、笑ったりすることで、コミュニケーション能力が活性化されます。

ピンポンの会に参加したい人、これから同じように会を始めたい人、活動のボランティアに興味のある人、ご相談に乗ります。

地域包括支援センター  
(☎67-0008) まで  
ご連絡ください。



つくってみ! たべてみ!



郡上市食生活改善推進員協議会  
大和支部(まめグループ)

～あの味 この味 うす味で～

健康づくりは減塩から

☑家庭菜園初心者でもきゅうりは案外作れるとか、収穫時期が同じで食べきれなくて腐らせてしまうことはありませんか? そんな時は、ぜひ佃煮を作って常備菜にしてみましょう。

◎ きゅうりの佃煮 ◎

1人25g : エネルギー 23kcal、塩分相当量 0.7g

☑材料(4人分)

- きゅうり…………… 5本(500g)
- 塩…………… 小さじ2
- 生姜…………… 20g
- 砂糖…………… 大さじ4
- A しょう油(大さじ3)、酢(大さじ2)、みりん(大さじ2)、塩昆布(20g)、白ごま(大さじ2)

《作り方》

- ①きゅうりは、薄切りにして塩をふり、しばらくおいてから水分をしっかり絞る。
- ②生姜は、千切りにする。
- ③鍋にAを入れ、沸騰したらきゅうり、生姜を入れ中火で5分煮る。塩昆布を加えて15分程煮て、仕上げに白ごまを入れる。

