

60歳以上
初心者向け

いきいきパソコン講座



脳健康の秘訣
それは…
脳への“刺激”

無理矢理にでも
左右の脳を刺激しよう

「考える」…左脳を刺激

指先を動かして脳に電気信号を送り
考えながら暮らそう！

「楽しむ」…右脳を刺激

笑って笑って笑って楽しんで、感
性豊かに生きよう！



処すべきなのではなか。認知症予防のポイントには「食」「運動」「習慣」「頭」の4つ。中でも4つ目の「頭」に関するものは厄介な問題で、全ての人々が「自分はやや」と頭を使っている」と思い込んでいる訳です。ですから、簡単には改善できません。だから、無理矢理にでも指先を動かして脳を刺激することが効果的。また、そもそも認知症は、記憶や感情のコントロールをおこなう前頭前野が衰えることによって起こるもので、前頭前野は左脳右脳の両方から情報を得ることによって働くものですから、両方をバランスよく働かせることを意識することによって認知症を予防しましょう。



認知症
65歳以上の
4人に1人

先ごろの厚労省調べによれば「10年後には、65歳以上の4人に1人が認知症またはその予備軍だ」とのことです。認知症社会の到来に、私達は如何に向き合い、対応していくべきか。

開幕
始集

4/25 開始・毎週(火) ×10回
9:00~12:00

4/27 開始・毎週(木) ×10回
13:30~16:30

会場: ながおか市民防災センター他
駐車場あります。

破格!! 1時間 734円

茶菓子付き休憩を2回! ゆったり設計

最新ノートパソコンを無料で貸出OK!



週一回のお楽しみ
学んで、笑って…
心の若返りを実感

「ネット講座内容」

- ・パソコン基本操作と基礎知識
 - ・文字、数字、記号の入力
 - ・インターネットの仕組みと家庭での接続
 - ・知りたい情報の検索の仕方
 - ・ネットの便利な使い方
 - ・メールの送受信
 - ・ウィルス対策とソフト更新
 - ・災害時におけるネットの活用
- 「ワード」
- ・町内文書等 各種文書作成
 - 「エクセル」
 - ・町内決算書、家庭の家計簿等

いきいきパソコン講座の特徴

■非営利活動だから驚安

特定非営利活動法人が運営する講座なので、かかる経費分が受講料です。当方でご用意した最新 Win10 を使っても、他の3分の1以下の費用で済みます。

■遊び参加自由

笑って笑って楽しめる企画がいっぱい。
・お花見・紅葉狩りツアー・ランチ会
・山菜パーティー・納涼ビアパーティー
・原発見学ツアー・日帰り旅行バスツアー
など(2015年実施実績)

■目的は自助促進。

当法人は、ふだん長岡市、小千谷市、警察等と連携しながら安全安心に関する情報発信の仕事をしており、そもそも本講座は災害時における情報収集を自助に役立ててもらおうと始めたものです。それが認知症予防にも役立つことが分かった…という訳です。

【目的】

災害時の
情報収集

【副産物】

認知症
予防

お問合せ
お申込み

☎89-8085

NPO 法人
住民安全ネットワークジャパン

ごあいさつ

私共 NPO 法人住民安全ネットワークジャパンは、安全安心な社会を市民の力で実現する目的で活動している NPO で、平時は、長岡市役所(危機管理防災本部)との連携による災害情報発信のほか、長岡市教育委員会や長岡警察署との連携による不審者から子どもを守る活動、振り込め詐欺情報を共有することで詐欺被害を未然に防ぐ活動...といった安全安心に関する活動を広く行っており、拠点を市所有の施設(ながおか市民防災センター)内に構えております。

さて、災害が発生した際に、自分の身を守り、大切な家族の命を救うには、的確な情報に基づいて適切に行動する必要があります。情報収集のためには、インターネットは非常に有効なツールなのですが、「パソコンの電源の入れ方が分からない」「情報の検索の仕方が分からない」という状態の 60 歳以上の方々が散見され、「情報収集に基づく自助」が心許ない状況であることが判りました。

そこで、本紙の通り参加費が他の 3 分の 1 程度と格安のパソコン講座を企画致しました。

また、当企画におけるパソコン操作が指先を動かし脳を刺激することから、認知症の予防にも効果的で、各地の地域の高齢者より企画開始三年間で約 400 名という非常に多数のご参加を頂きました。さらに、高齢者の助け合い・支えあいを推進し、実効性ある災害時共助を図る目的から、お花見や山菜パーティなど交流企画を実施して参加者間に友達作りを促進しております。

以上の通り、本企画は単なるパソコン講座ではなく、高齢者の豊かなセカンドライフ実現に寄与するものでありますので、是非ともご参加をお願い申し上げます。

長岡市千歳 1-3-85 ながおか市民防災センター2F NPO 法人 住民安全ネットワークジャパン

代表理事 高木 仁 (長岡市千手在住)

副代表理事 櫻井よこ (東京在住・ジャーナリスト)

Tel : 0258-89-8085 Fax:020-4662-2013

