



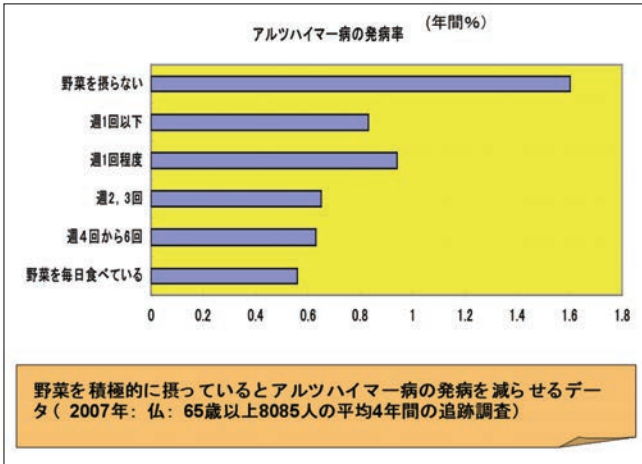
足元が悪い中たくさんの方にご参加いただきました。



昨年の7月4日にここ護国寺にて発足会を開いてから、あつという間の1年でした。勉強会や懇親会など皆さんと楽しく出来ました。



残暑の候、皆様におかれましてはご健勝のこととお慶び申し上げます。えびさわけいこ「ひまわり会」は昨年七月に皆様のお力添えにより発足することが出来ました。無事一周年を迎えることができ、大変嬉しく思います。  
七月二十七日に一周年記念講演として「認知症予防講演会と区政報告会」を開催しました。この号ではその模様を報告させて頂きます。ご参加下さった皆様ありがとうございました。

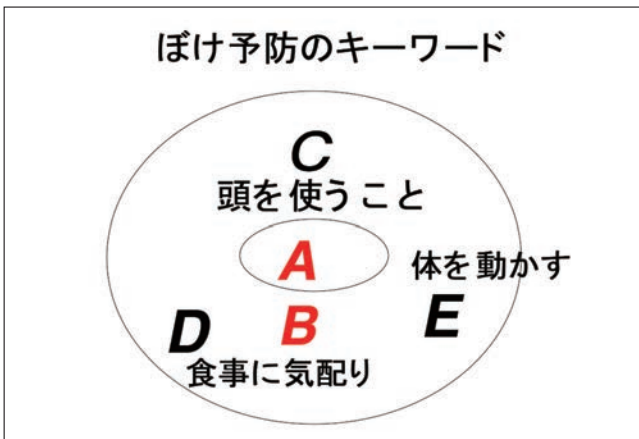


▲野菜や魚をとる人のほうが、認知症の発症を減らせるデータがあります。

▶認知症予防には、頭を使うこと、食事に気配りすること、適度な運動が大切です。



皆さん熱心に聞いています。



都議選に勝利して、中屋先生もかけつけてくれました。



深谷先生より、「もっとがんばれ」と励ましの言葉をいただきました。



岡本首主より、あたたかいご挨拶をいただきました。



第2部は、懇親会です。まず岡嶋会長より挨拶いただきました。



今年3月、後樂園のお花見。しだれ桜が満開でした。



昨年9月の大井競馬場視察。初めての勉強会でした。



1年間の歩みをスライドにして食事をしながら鑑賞しました。



ひまわり会1才の誕生日。歌とケーキでお祝いです。



山本さんの発声で乾杯!!



大橋さんが作ってくれたひまわりの飾物を渡してお見送りです。



最後は、浅野さんに締めてくださいました。



えびさわから区政報告がありました。(内容は裏面)



お弁当は、いかがでしたか。おせんべいの差入れもありました。



自分が写っている、スライド見つかりましたか?



# えびさわけいこを励まし応援する ひまわり会

通信

Vol.8

発行: えびさわけいこ  
ひまわり会事務局  
連絡先: 〒112-0003  
文京区春日1-9-27-302  
<http://ebisango.sakura.ne.jp/>

## 【えびさわけいこの区政報告】

本日は「認知症予防」の勉強をしました。認知症の方は、文京区でも年々増えています。2008年3月31日現在で3,433人です。これは65歳以上の高齢者の約1割です。現在認知症の方のほとんどが自宅で生活をしています。文京区には、認知症のグループホームはまだ4つととても少ないのです。建物用地の確保が大変難しいのです。えびさわけいこは、なんとか少しでも多くの方が入所できるよう、施設を増やすのか、現状の施設を改良していくのか、真剣に行政と話し合い、よい環境を作っていきたいと思っております。

次に「福祉センター」についてです。旧五中跡地に福祉センターを建て替える事が決まりました。現在の福祉センターは、36年となりとても狭く、雨もりもひどい古い施設です。1日も早く建て替えるべきです!!でも、1度建て替えたなら次に建て替えるまで時間がかかります。文京区はこれからもっともっとお年寄りが増えます。えびさわけいこは、これから先の時代を考えて何が必要で、どんな機能があるべきなのかをしっかりと行政と話し合っていきたいと思っております。

ひまわりの撮影：村山由来子（文京区在住）

## News [ニュース]

### エビちゃん食育隊プロデュース 「料理教室」を開催しました!! (6/13・7/22)

えびさわはフードアナリストの資格を生かし食育活動に取り組んでいます。講義・講演だけでなく、実際に自分で調理し食べることをベースにおいて「食育」をみんなで勉強していきたいと考えています。6月はデザートを、7月は中華を乳製品でアレンジした栄養たっぷりの3品を作りました。

試食の時にえびさわから食育のミニ講話をしました。



〈次回予告〉日時：10月31日  
(土) 14:00から、場所：アカデ  
ミー茗台  
※詳細は後日ご連絡いたします。



### エビちゃん応援隊「文京区探索委員会」で文京区を散歩しています。

文京区のあちらこちらを散歩し色々な発見したり、町の人との交流をしています。右のハガキのイラストは、歩いた所を地図にしたものです。

7月25日は〈江戸川橋～目白台～護国寺〉散歩してきました。

次は9月の予定です。詳しくは〈エビちゃん応援隊ブログ〉

<http://www.ameblo.jp/ebi-aruku/>をご覧ください。



第2回春日・小石川・白山編。伝通院にて。

## 9月のご案内



### 財務の勉強会&大井競馬場視察

昨年に引き続き、〈財務の勉強会〉と区の財政に大きく貢献している〈大井競馬場視察〉を企画しました。(大井競馬場は、21年度予算で2億3479万4千円が文京区に配分されます) お時間がございましたらぜひご参加ください。



昨年の  
模様です。

- 日 時：平成21年**9月28日(月)** 午後5時より **集合は、午後3時30分に護国寺正面です。**
  - 場 所：大井競馬場(特別室貸切)
  - 参加費：会員 3000円 会員以外 3200円(往復バス代・お弁当代・飲物代含)
- お申込みは(FAX)にて **03-3942-0562** までお願いします。



【えびさわけいこより「ひまわり会」の皆様へ】

●皆様のご協力で「ひまわり会」は、1周年を迎える事ができました。本当にありがとうございました。これからも皆様と一緒にいろいろな事を勉強していきたいと思っております。こんな勉強会をしたいとか、こんな会を開きたいなどの要望がありましたら、是非おさかせください。皆様と一緒にもっともっと活発に「ひまわり会」活動をしていけると願っています。どうぞよろしくお願いいたします。



えびさわけいこを  
励まし応援する

## ひまわり会

連絡先：えびさわけいこひまわり会事務局  
〒112-0003 東京都文京区春日1-9-27-302  
ホームページ：<http://ebisango.sakura.ne.jp/>