

お元気ですか?民児協からの情報紙

ほほえみ通信

※「民児協」…民生委員児童委員協議会の略称です。

第 26 号 (平成 29 年 5 月 19 日)

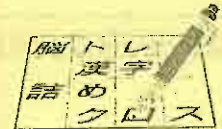
編集・発行 開成町民生委員児童委員協議会
ほほえみ通信編集委員会
事務局・問合せ 開成町社会福祉協議会
《電話 82-5222》

やってみよう!「脳トレ」

●最近よく耳にする「脳トレ」って?

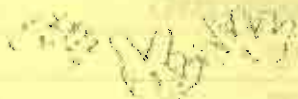
頭と体を同時に使うと、脳の血流が増し、脳を生き生きと保つことができます。

こういった効果を期待できる手遊びやゲームなどが「脳のトレーニング=脳トレ」です。特別な道具のいらない「脳トレ」をいくつかご紹介します。是非、ご家族や担当民生委員と一緒に、チャレンジしてみてください。



★一人ジャンケン

- ・文字通り、ご自分の右手と左手でジャンケンします。
- ・例えば「左手が右手に必ず勝つ」と決めたら、ジャンケンの要領で両手いっぺんに出してみてください。慣れてきたら、左右を入れ替えてチャレンジ!



★「しりとり」をしながらウォーキング

- ・室内で踏み台を上り下りする、椅子に座って足踏みしながらでも良いでしょう。



★「曜日引き算」(中1日バージョン)

- ・日曜日から始めて、1日とばしで前の曜日を言っていきます。曜日を言った後に手拍子を2回します。

「日曜日 パンパン(手拍子) → 金曜日 パンパン → 水曜日 パンパン → 月曜日 パンパン」

- ・難しいようなら最初は「曜日足し算」でも良いでしょう。(日曜日→火曜日→木曜日)

また、中1日が物足りなくなったら、中2日にレベルアップ!

- ・何人かで集まった時には、ゲームのようにしてやってみると楽しいですよ。

最近では様々なパズルの本も書店でみかけるようになりました。また簡単な計算問題を毎日解くことも「脳トレ」には効果があるとされています。まっさらなノートで問題を解いてみるのも、新鮮な気分が味わえるかもしれませんね。



◆5月12日は「民生委員・児童委員の日」◆

民生委員・児童委員は地域の皆さまの身近な相談相手です。

ご利用ください。「開成町駅前窓口コーナー」

～平日午後8時まで、土曜午前中に証明書を取ることが出来ます。～

・昨年4月に開成駅東口（酒匂川方面出口）ロータリー正面に、町役場の支所として「開成町駅前窓口コーナー」がオープンしました。昨年11月に取扱い業務も拡大、現在は下表のような業務を行っています。

開所時間 ⇒ 平日 午前9時～午後8時（祝日はお休み） 土曜日 午前9時～午後0時30分（祝日も開所）

尚、戸籍関連証明と資産関連証明（表中★が付いているもの）は平日午前9時～午後5時のみ発行可能です。

※ 各種届出や書類の提出は受け付けていません。提出等でお困りの際は、担当民生委員にご相談ください。

場所はここです。エレベーターで3階へどうぞ。1階はコンビニ、2階はパレットガーデン自治会館です。



◆証明書の発行の他、町民カレンダーの配布

粗大ごみの受付も行ってきます。また、図書返却ポストも設置されています。

◆証明書の発行には、免許証等、本人確認資料の提示が必要になります。詳しくはお問い合わせください。 ☎ 0465-20-5712

証明書名		金額（1通）
発行できる証明書		300円
住民票の写し		300円
印鑑登録証明書		300円
戸籍関連証明	★戸籍の全部事項証明書（謄本）	450円
	★戸籍の個人事項証明書（抄本）	450円
	★戸籍の附票	300円
	★身分証明書	300円
	★独身証明書	350円
納税証明書（車検用は無料）		300円
証明所得	課税証明書	300円
	所得証明書	300円
証明資産関連	★名寄帳	300円
	★評価証明書	300円
	★公課証明書	300円

あじさいまつりは30周年

「あじさいまつり」は今年で、30周年をむかえます。

30周年を記念し、まだ名前のついていない、新しい種類のあじさいの名前を募集するイベントも企画されています。「私の考えた名前のあじさいが誕生するかも?!」是非、ご参加ください。

開催期間：平成29年6月3日（土）～11（日）



研修で横浜にあるニューパークに行ってきました。日本で最初に新聞が作られたのは、横浜なんです。そう。『ほほえみ通信』も永く皆様に用いて頂きたいと、気持ちも新たになりました。蒸し暑い季節になります。くれぐれもご自愛ください。

下山・金澤・大野・碓井