



東区スポーツ推進委員会 会長 向井 一洋 さん



①モエレ山爆走そり大会の様子
②モエレ山爆走そり大会での向井さん
(※①、②ともに今年行われた大会の様子)

まちづくりに励む人を紹介する「東区まちづくりびと」。今月は東区スポーツ推進委員会会長の向井一洋さんをご紹介します。

見て、滑って楽しい
モエレ山爆走そり大会

地域のスポーツ振興推進を目的とするスポーツ推進委員会の向井さんは、モエレ沼公園で行われる「モエレ山爆走そり大会」で、大会の実行委員長を務めています。

「この大会が誕生したきっかけは、モエレ山を使った冬のイベントを検討していた時に幕別町のそり大会がヒントとなって、より気軽に参加しやすいようにしたものがモエレ山爆走そり大会なんです」と向井さんは語ります。

回を重ねるごとに参加者が増え、札幌市外からも多数の参加があり東区の冬の定番イベントになっていきます。

「親子連れなどで気軽に参加して、そり作りと実際の滑りを楽しみ、そして皆さんには手作りのそりが滑走するのを見て楽しんでいただきたいと思います。また、東区グラウンドゴルフ大会や東区民登山会など他の行事にもご参加をお待ちしております」と笑顔を見せる向井さん、今後の一層のご活躍を期待します。



いきいき!!タッピー健康ライフ
～トレーニングで脳を活性化!～

《頭のトレーニングで脳を活性化すると認知症予防にも》

頭を積極的に使うことは、脳の働きを活性化し、認知症などを防ぎ、介護予防にも役立ちます。

◆効果的な脳トレーニング①

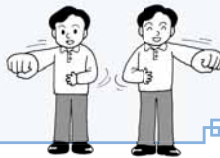
- 簡単な計算問題を素早く解く～脳の広い範囲が活発に働きます。
- 文字を書く、音読する～手を使ったり、声を出すことで脳がよく働きます。
- パズルを解く～楽しみながらパズルを解くことは、脳に良い刺激を与えます。

◆効果的な脳トレーニング②

- 塗り絵や粘土細工、陶芸～芸術性の高い作業は、脳への効果的な刺激を与えます。
- 折り紙～指先を使うため、常に脳に刺激を与えます。
- 料理～複数の作業を同時に行い、刃物の扱いに神経が集中するため、脳がよく働きます。

◆身体を使って脳トレーニング (拮抗体操)

- 左右や前後、上下で拮抗的な運動をすることで脳の活性化を図ります。
- ①右イラストを参考に両腕を交互に前へ突き出す。
- ②前がグー、胸がパー (10～20回)。
- ③前がグー、胸がチョキなど種類を変え、テンポに変化をつけると効果的です。



雪解けとともに、活発に身体を動かす季節の始まりですね。今回ご紹介する脳トレで脳を活性化させて、待ちに待った春の日々を元気に過ごしませんか。



【脳のトレーニングを
やってみましょう!】

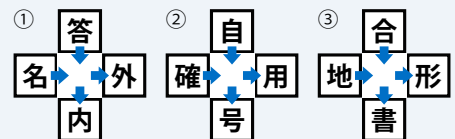
問 1

次のかな計算をして数字で答えてください。

- ①さんじゅうしちたすじゅうはちくじゅう＝
②はちじゅうさんひくしちじゅうごたすはち＝

問 2

空欄に漢字を入れ2文字の熟語を完成させてください。



※資料提供：東区介護予防センターなえぼ
【詳細】保健福祉課保健支援係 ☎741-2465

図⑥ 算② 差① 7 留 91② 54① 1 留 【と景】

