

第4回
KIDODAM
スワン祭

日時 11月3日(日)
9:00~15:00

場所 木戸ダム

スワンボート乗船をはじめ、さまざまなアトラクション・飲食店ブース・ならはっこ子ども教室の子どもたちによる出店販売ブースを実施します。ぜひ、ご来場ください。

※当日会場へは、シャトルバスのご利用をお願いいたします。

商 榊
工 葉
会 町
だ だ
よ り

お知らせ

東京電力HD(株)福島第2原子力発電所の廃炉作業・関連する工事や購買等のご案内は、**榊葉町商工会ホームページ**に都度掲載致します。日ごろからご確認くださいようお願い申し上げます。

榊葉町商工会

〒979-0603
榊葉町大字井出字浄光西8-3
TEL : (0240) 25-2256
FAX : (0240) 25-2888
naraha1@coral.ocn.ne.jp

商工会南双葉広域連携協議会【デジタルツール活用セミナー】を開催しました

2024年10月22日(火)新潟県長岡市よりグローバルマーケティング株式会社 堀田タケル氏を講師にお招きし、「事業計画策定セミナー ～マーケティング戦略策定～」と題し、デジタルツール活用セミナー第1回目を開催しました。

毎年度開催しているテーマの「事業計画策定セミナー」ですが、今年度はホームページやSNSをなんとなく運用しているけど、『あまり成果に繋がらない』『そもそも自社にデジタルツールが適しているかわからない』という事業者さんへ向けて企画し、第1回目はマーケティング戦略という視点での事業計画の再検討についてお伝えし、今後デジタルツールを活用して情報発信をするための羅針盤となる「マーケティング・サクセスマップ」の作成を行いました。

例年の「事業計画策定セミナー」とは違ったアプローチで、実習の時間には受講された皆さんが真剣に取り組んでおられました。この「マーケティング・サクセスマップ」の作成を通して、自社のありたい姿や自社の商品・サービスが売れる仕組みについて可視化することができ、頭の中が整理された受講者のみなさんから質問が飛び交い、有意義で実りあるセミナーとなりました。

今後、以下のDX推進セミナー(第2回~第4回)を開催いたします。

第2回:10月31日(木)~Googleマップ活用~
第3回:11月07日(木)~SNS活用・初級編~
第4回:11月13日(水)~SNS活用・応用編~

今号の主なNews

- スワン祭開催のお知らせ
- 作業や購買のお知らせは榊葉町商工会HPを確認
- デジタル活用セミナー開催報告
- ピアノコンサート開催案内
- 認知機能を維持するためのコツ
- 青年部・女性部 部員募集中!



Presented by 村尾智恵

第13回ピアノコンサート

11月17日(日)

15時開演 入場無料

榊葉町コミュニティセンター 大ホール

～PROGRAM 1 ピアノ 村尾 智恵～
まこととん / ママ / 何の道かのように
What a Wonderful World, 他

～PROGRAM 2 ピアノ 藤川 聡～
ソクダツ(石.ショウ) /
コンソレーション(アラン) / リスト

～PROGRAM 3 ハーモニウム 榊葉町女性の会～
ふるさと(重田) / 愛知(コーラス)

～PROFILE プロフィール～

村尾 智恵 / まこととん
藤川 聡 / しまむつとむ
榊葉町女性の会 / おのほろはらちのゆめかい

申込み お問い合わせ ファミリーサポート課 榊葉町 村尾 智恵
TEL 090-4030-8861

Presented by 村尾智恵 第13回ピアノコンサート ～開催のお知らせ～

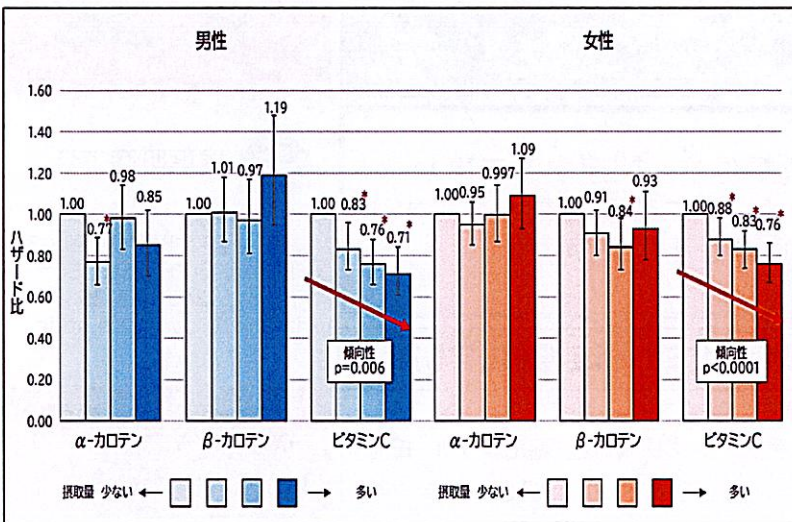
日時：11月17日(日)
15:00開演 入場無料

場所：榊葉町コミュニティセンター 大ホール

❁お誘いあわせの上、ご来場ください❁

認知機能を維持するためのコツ!!

突然ですが、2025年には65歳以上の方の5人に1人が認知症になるという推計もあります。そこで、今回は認知機能を高めるためのコツをお伝えします!



運動は認知機能を高める!

運動によって脳機能を高めることができることも明らかになっています。とりわけ、心拍数や息が上がるような強度が強めの有酸素運動と、ストレッチなどを取り入れて呼吸を整える弱めの運動を交互におこなうものが効果的とのこと。速歩と通常歩行とを交互におこなう「インターバル速歩」でも十分な効果が期待できます。

視線：
25m先、やや斜め下

姿勢：
背筋を伸ばして胸を張る

足：
着地はつま先を上げて踵から、蹴る方は足の指で地面を押す



肘：
90度に曲げる、後ろに引く

歩幅：
大腿

野菜や果物をよく食べる人は認知症のリスクが低下!

4万人以上の日本人を対象とした調査の結果、野菜や果物をよく食べている人は認知症の発症リスクが低いということが明らかになっています。

特に、**ビタミンC**の摂取量が多い人ほど、認知症リスクが低下するようです。野菜をたくさん食べることは、認知症のリスクを下げるだけでなく、**脳卒中や糖尿病の発症リスクを低下**させることも判っています。

5年後のご自身のために、野菜をもう一品増やしてはいかがでしょうか。

認知症予防に限らず、健康づくりには「〇〇すればすぐ」に効果がでる」というものはありません。

あなたを変えることができるのは、あなた自身です! 暑さが和らいできたことだし、この機会に**ウォーキング**を始めませんか。

榊葉町商工会青年部

榊葉町商工会女性部



榊葉町商工会

榊葉町商工会青年部
榊葉町商工会女性部

「行きます・聞きます・提案します!!」

～みなさまの笑顔のために～