

本庁第二地域包括だより



12月 2023

地域の活動紹介

田戸親睦会で「コグニサイズ」やっています！

参加者募集

「1・2・3…」ビーアウェイクの長島先生の声かけで、

皆さん全身の筋肉を上手にほぐしている。毎月第三水曜日10時～11時半、田戸親睦会館で体操教室が行われている。参加費500円。2018年3月から始まり、コロナ期間はお休みしたものの再開できている。参加者13名。会場は田戸親睦会だが、他の町内会からの参加者もいる。体操は肩周りや首、腰回りや膝伸ばし、股関節の体操など、上半身から徐々に足先までの体操を実施。休憩時間では、皆さん仲良くお話していた。途中で脳トレも組み合わせた飽きさせないプログラムで、皆さん笑いながら体操や脳トレをしていた。

最後に長島先生より、「人との交流は大事です。家にいても人と話をする事ができないので、ぜひ積極的に参加してください。他の人も誘ってくださいね」とお話があった。

積極的に体を動かすことによって介護予防につながることはもちろん、町内会で顔見知りの人たちと会っておしゃべりしたり、人と交流することの大切さも学びました。コロナ前のように、活気あふれる町内会になっていくといいですね。

(生活支援コーディネーター)



ペアで肩甲骨体操



コグニサイズ①



コグニサイズ②

食育指導士 新井和子さんより「食育つくしクラブ」のご案内

見学・体験歓迎

介護予防教室終了後、希望者と共に「食育つくしクラブ」を立ち上げ、活動5年目を迎えました。無理なく続けられるように、年4回2時間の講習を安浦コミュニティセンターで行っています。食育は生涯にわたる健康維持が目的です。いま必要な栄養や新しい情報を共に学び、調理し、食して楽しく活動しています。参加費 1回 1,000円(講習・食材費・会場利用料含む)。興味のある方、見学・体験大歓迎です。



さつま芋ぱんとれんこんスープ



さつま芋ぱん仕込み



参加者のみなさん

*上記2団体ご希望の方は、SC内田まで。電話：本庁第二地域包括(824)3253

介護予防

社会参加は元気の秘訣!!

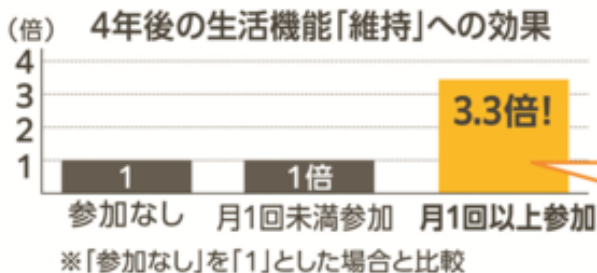
＜外出・交流・参加で人や地域とつながる＞



こころとからだの健康を維持するためには、人とつながること、地域社会に参加することが大切です。

- 閉じこもりを防ぐために、1日1回以上の外出の機会を持ちましょう。
(小さな用事をつくり外出する、誰かと一緒に買い物する、散歩するなど)
- 孤立しないために、週1回以上は、友人・知人などと交流しましょう。
- 健康効果のために、知識や経験を生かし、楽しさややりがいのある活動に参加しましょう。
(町内会、ボランティア、元気づくりステーション等の通いの場への参加など) 《看護師》

社会活動等への参加は元気の秘訣



“地域社会と積極的に関わりをもつ高齢者ほど、健康状態が維持されることが明らかになっています”

月に1回以上、ボランティア活動を行っている人は、4年後も元気な生活を続けていた人が、3.3倍多い!

出典：Nonaka K, et al. Plos One, 2017. 東京都健康長寿医療センター研究所



いやや

『188』って何のこと？

アナウンスに従って、自宅の郵便番号を入力すると
最寄りの**消費生活センター**につながります！
困った時は、迷わず、早めに相談しましょう！

横須賀警察署
【生活安全課】

822-0110

横須賀
消費生活センター

821-1314



ケアマネジャーの方からの
相談も受け付けています。



三春コミュニティセンター ラジオ体操
月曜～金曜 12:45～ (雨天中止)



本庁第二地域包括支援センター ☎ 三春町2-12 三春コミュニティセンター内 ☎ 046 (824) 3253
地域包括だよりはホームページからダウンロードできます。

<http://kenkoufukushi.sakura.ne.jp>