

本庁第二地域包括だより 9月 2023

地域の活動紹介

三春コミセンでスロー筋トレ『美春クラブ』やっています！

音楽が流れる中、講師の先生の動きに合わせて運動。ストレッチ、リズム体操6曲及びセラバンドの筋トレを行い、皆さん楽しく汗を流している。

平成22年に三春町6丁目で始まり、現在は三春町だけでなく近隣の町からも参加者がおり、コロナ禍でも運動を継続。第二・四木曜日10:15～11:45。参加費は、1か月700円。10年以上のベテランから、今年入会した人も。現在は定員いっぱい、入会をお断りしています。

参加者からは、「内容が充実していて、とても良い」「自分の体に合わせて、無理のない程度に運動できる。本当は毎週やりたい」「先生が参加者の意見を聞いて、柔軟に内容を変えてくれる。ずっと続けます」と笑顔。

代表、会計やお手伝いの方が、いつも受付や参加者へ声かけ・体調確認を行っている。自分たちで椅子を準備したり、「掃除当番表」も作って掃除も自ら行うなど主体的に動いている。

体操は体力づくりになるのはもちろん、休憩中のおしゃべり、開始前後のお話や情報交換も重要。楽しく運動や交流ができることは、大切と感じました。（生活支援コーディネーター）



アキレス腱伸ばし



セラバンド



体幹伸ばし

市役所で法律相談できます！

相続・遺言、離婚、近隣問題、借地借家問題、雇用問題など法律的なことの悩み、問題について、神奈川県弁護士会横須賀支部所属の弁護士が、適切な助言をします。

法律相談の予約制について

相談日 毎週月・水・金曜日

相談場所 市民相談室(本館1階31番窓口)

相談時間 13時から16時までの間で実施

予約開始 2週間前の同じ曜日の9時から電話で受付

(電話番号:046-822-8114)

※祝日等にあたる場合は、翌開庁日



お問い合わせ 横須賀市民生局地域支援部市民相談室 担当：市民相談係
横須賀市小川町11番地 本館2号館1階
<郵便物「〒238-8550 市民相談室」で届きます>
電話046-821-1314

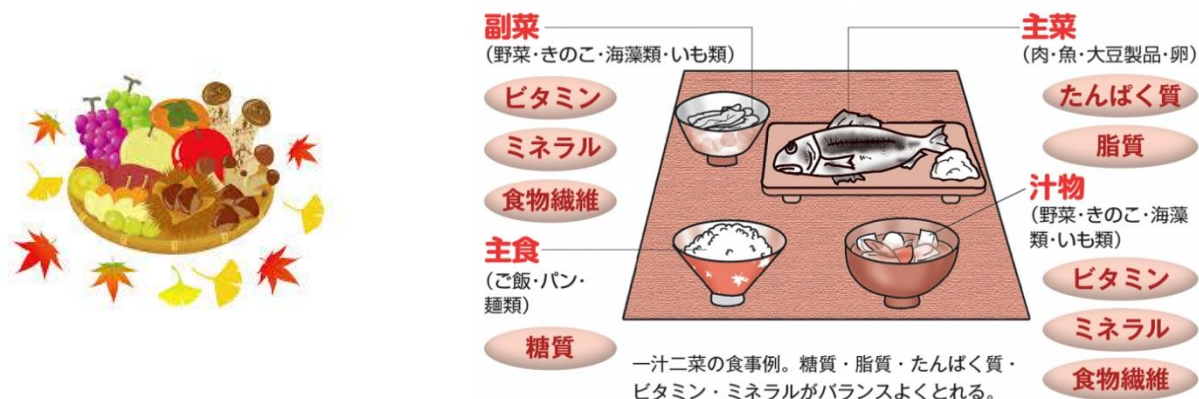
介護予防

高齢者の低栄養は、転倒・寝たきり・免疫機能の低下をまねく

高齢になると少しずつ食べる量が減ってくる人が多いのですが、食事で十分な栄養がとれずに痩せてくると、骨や筋肉を維持することができなくなります。その影響で自分の足で歩くのが困難になる人が増えてきます。つまり、高齢者の場合、痩せることにより身体機能が低下し、移動が困難になる状態のリスクが高まるのです。

痩せていると、筋肉量が減り、転倒や寝たきりの危険性が高まるとともに、免疫の働きが低下して、肺炎などの呼吸器の病気にかかりやすくなります。特に、BMI(体重と身長から算出できる体格指数)が18.5~20を下回るような場合は、低栄養の可能性が高いため、食生活の見直しが必要です。年とともに、咀嚼(そしゃく)・嚥下(えんげ)障害や、食が細くなることによる食事量の減少、肉や油脂類の摂取不足など、栄養が偏りやすくなるので、バランスのとれた食事を心がけることが大切です。(看護師)

●一汁二菜にすると、栄養バランスが簡単に整う



包括的ケア会議のお知らせ

誰も一人にさせない街づくりをテーマに会議を開催いたします。

開催日: 令和5年10月16日 13時30分~16時

会場: ヴェルクよこすか6階大ホール

テーマ: 誰も一人にさせない街づくり

~認知症になっても安心して暮らせる街づくり~

講師: かながわオレンジ大使 松浦謙一氏

参加対象者: 地域代表者・介護保険事業者・医療従事者・地域に係る方々

申し込みは終了しましたが、若干空きがございます。参加希望の方はご連絡ください。



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
ホームページからダウンロードできます。

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