

本庁第二地域包括だより



9月

2024

地域の活動紹介

台深田 九十九会(老人会)、元気に活動中!

台深田町内会では九十九会という老人会が2つあり、一緒に活動を行っている。1959年に結成。毎月の誕生日会、カラオケ、DVD鑑賞、ボッチャやフラダンス、社会奉仕活動等様々ある。

例会に参加したところ、参加者15名で、毎回「誕生日の歌」を名前を入れて1人ずつ歌ってお祝いして赤飯を渡していた。カラオケでは、鎌田会長が機器を操作してリクエストに応じて皆さんで童謡や懐メロを合唱。



参加者15名

後日、フラダンスの見学。1995年発足し、現在参加者11名で、Sさんの指導でフラを踊ったりおしゃべりを楽しんでいる。9月の市老連の芸大会で披露するとのことで、練習にも熱が入っていた。皆さんにインタビューしたところ、「皆さんに会って、おしゃべりするのが楽しみ」「フラは優雅で、曲も気持ち癒される。体操だと思って参加したらいい」「健康第一で踊ることが健康につながります」と、皆さんとっても良い笑顔。(主任介護支援専門員)



素敵なダンスにうっとり

*フラサークルでは、他町内会の方も大歓迎。参加者募集中!

会費1,000円、参加費月500円。

月3~4回 水曜日のAM10時~11時 台深田町内会館2Fにて。

だまされないでください!!

新札、旧札どちらの紙幣も使えます。



「古いお金は使えなくなるので預かります」
「古い紙幣を新しい紙幣に交換します」
なんて言われたら詐欺ですよ!!



今までのお札



新しいお札

- ★ 「古い紙幣と新紙幣を交換します。」
- ★ 「古い紙幣は回収して、後日新しい紙幣を渡します。」

知らない人に現金を渡さないでください!

特殊詐欺撲滅  神奈川県警察

介護予防

フレイル予防の秘けつ



「フレイル(虚弱)」とは加齢に伴って、体力(筋力)や精神力など心身の活力が低下し、要介護の状態に近づくことです。早めの対策で元に戻る可能性があります。

低栄養を予防することは、フレイル予防につながります。

いつまでもいきいきと健康で暮らすために低栄養予防をはじめましょう。



1日3食しっかり食べる いろいろな食品を食べる

いろいろな食品を食べることで、栄養状態を良好に保つことができ、フレイル予防につながります。からだの機能の維持や筋肉・体力の維持には、以下の10の食材のうち、最低でも4点以上、できれば7点以上をめざしましょう。合言葉は「さあ、にぎやか(に)いただく！」(看護師)



包括的ケア会議のお知らせ



① 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

「認知症と介護者の想いを支援につなげる」

開催日：令和6年10月2日 13時45分～16時15分

会場：ヴェルクよこすか6階大ホール

※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。



② 震災から学ぶ安心して暮らせるまちづくり ～災害ボランティア報告を通じて、皆で考えよう～

開催日：令和6年11月11日 13時30分～15時30分

会場：Zoom会議(コミセン第一会議室への会場参加も人数制限で可能)

※申し込みは近日中に開始予定。

①②共に参加対象者：地域代表者・介護保険事業者・医療従事者・地域に係る方々



地域のケースで困難性のある方など相談に応じます。地域ケア個別会議を行うなど一緒に考えてみましょう！



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。

ホームページが新しくなりました。 <https://yokosuka-kfz.or.jp>