

本庁第二地域包括だより

3月
March

2024

地域の活動紹介

「食品ロス削減」活動

～「もったいない」を「ありがとう」に～

「NPO法人 神奈川フードバンク・プラス」は2017年にNPO法人認定を受け、2020年より三春町5丁目で事務所を開設した。現在、役員やボランティア20名が活動中。
①食品提供を、企業10社+α(製造・販売・スーパー等)が年30t寄付、②食品支援を600世帯(公営住宅の高齢者、生活困窮している世帯等)に配布している。

ボランティアの方は、毎回食品の賞味期限チェックや仕分け、棚から配布会の準備で食品5～7kgを揃える。組み合わせは理事長が決めて、在庫管理は理事が行い配布会に備えている。みなさん、一緒に昼食をとりながらワイワイ活動を行っていた。ボランティアの方に話を伺うと、「この活動が、私の元気の源よ」とにこやかに話された。食支援だけにとどまらず、「生活改善」等の相談(生保申請、生活費改善、住宅費)にのり、行政へとつなげ、地域社会の福祉増進に努めています!(生活支援コーディネーター)

☆お金(助成金)も食品(賞味期限内)も寄付大歓迎☆



高齢者のお手伝い



たくさんの食品



フードバンク外観

【問い合わせ】神奈川フードバンク・プラス

住 所:三春町5-21(京急堀ノ内駅から徒歩5分)

電 話:FAX:827-7050

メ-ル : kfoodbankp@gmail.com

開所日:毎水・金曜日 AM9～PM2時



アクティブ交番にかわいい看板が登場!! アクティブ「みはる号」に設置する看板を横須賀地区警察官友の会から寄贈されたそうです。(社会福祉士)

アクティブ交番の活動内容は ○遺失物・拾得物の届出受理 ○各種相談の受理 ○防犯啓発

- 等の、交番と同様の業務を行います。また
- 事件事故の多発する場所での駐留警戒
- 夜間におけるパトロール
- 登下校時間帯の通学路における子供たちの見守り活動 等により
- 犯罪の抑止・検挙
- 緊急時の迅速な対応 を図ります。



介護予防

週3回、30分の早歩きで頭が良くなる？

ひと口に運動といっても、さまざまな種類があり、それぞれに効果がありますが、認知症の予防につながる効果がはっきりと報告されているのは、**有酸素運動**です。

ご存じのように、有酸素運動とは、ウォーキング、ジョギング、エアロビクスなど、それほど強すぎない力を長時間筋肉にかけ続ける運動のことです。海外の論文ですが、認知症を発症していない高齢者4615人を5年間追跡調査した結果、歩行よりも強い有酸素運動を週3日以上行っていた人たちは、そうでない人たちに比べて

軽度認知障害(MCI)

アルツハイマー型認知症

全認知症

を発症するリスクが、いずれも有意に低いことがわかりました。

運動習慣と認知症の発症リスク

では、有酸素運動によって、なぜ認知症が予防できるのでしょうか。それには、いくつかの理由が考えら

れます。一つは、筋肉を動かすことによって**心拍数が増え、脳の血流が増える**ためでしょう。

もう一つ重要なのは、有酸素運動をすることで、**BDNF(脳由来神経栄養因子)**というたんぱく質の一種が、脳内で生成されることです。以前は、脳の神経細胞はある程度の年齢に達すると増えることはないといわれていました。しかし、BDNFが活性化することで、脳の神経細胞の数やネットワークが増えることが分かってきました。つまり、有酸素運動をすると高齢者でも頭が良くなるかもしれないということです。

これから外出しやすい季節になるかと思えますので、景色を楽しみながら歩いてみてはいかがでしょうか？（看護師）



低運動量群



(週3回以下の頻度で歩行以下の運動)

軽度認知障害(MCI)
アルツハイマー型認知症
全認知症

発症リスクが
有意に低い



高運動量群



(週3回以上の頻度で歩行より強い運動を行う)





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>