

本庁第二地域包括だより



12月



2024

地域の活動紹介

かがやきの街(平成町)にて、翔年会(老人会)活動中！

平成15年から老人会が毎月最後の火曜日に活動中で、名称は「翔年会」。皆さん、長年変わらず元気に12名が参加。最初にテレビ体操を行い、その後軽食を取りながら交流。ある方は、自分の健康法として「ウォーキングや階段昇降」、他の方も廊下を往復する歩行練習を普段からしていると。マンションという構造上、雨もそれほど降りこまないで運動できると笑顔。食事後は、ポッチャを2チームに分かれて実施。かがやきの街ルールで行い、皆さん「この間のパラリンピックでは、こう投げていたわよ」「どこを狙ったらいいかな？」と言いつつ、上手に投げていた。また、終了後に、「ここ数日自宅を訪問してもいない」「先日救急車が来て心配だ」と、参加者から声が上がリ、会長が事務所に声かけ。自宅にしばらくいないと、ご家族が事務所に挨拶していったとの経緯を聞き、皆さん「自宅で倒れているわけではなくてよかった」と安堵されていた。会員同士の交流はもちろん、何かあった際の相談やお互いに気遣える関係性、とても大事ですね。皆で声がかかけあえるマンション、素敵です。(主任介護支援専門員)



投げ方も工夫



テレビ体操



参加者の皆さん

こんな時は、ぜひご相談ください

ご近所のおばあさん、最近様子がおかしくて心配…

ご近所で怒鳴り声が聞こえる…
もしかして虐待？

今日は何日だったかしら？
もしかして認知症？

成年後見制度を使うにはどうしたらいいの？

最近物忘れがひどくなって
お金の管理に自信がなくなってきたなあ…



地域包括支援センターは、高齢者とそのご家族の為の身近な相談窓口です

お困りごとやちょっと気になる人を見かけた時など、お気軽にご相談下さい。

本庁第二地域包括支援センター 824-3253

介護予防

～めざせ健幸長寿～



皆さん最近笑っていますか？私は年々笑う機会が減少しているように感じています。TVやインターネットでも災害や紛争、詐欺被害など暗い話題が多いように思います。以前はTVを見てお腹がよじれる程、笑ったこともありましたが、日々の時間に追われ、ゆっくり過ごす、笑う時間が減っているように思います。

笑うことの利点！！

- 1: 笑うことによって、体内で幸福ホルモンの分泌が促されストレスを軽減する
- 2: 定期的に笑顔を浮かべることは、心の健康を促進し、うつ症状を軽減する
- 3: 笑いは免疫力を高め、脳機能を活性化させる。認知症予防！
- 4: アレルギー改善や糖尿病・リウマチ・心臓病の予防に効果がある
- 5: 血行を促進し、筋力を高める

表情筋 トレーニング



笑うトレーニング！！

- ①唇をすぼめて「うー」と発声する
- ②前歯を8本見せながら「いい↑」と発声する

* いいー↑の時はニッコリ笑う

* 声も明るい調子で発声します 4分/日 やろう！



物事をポジティブにとらえるようにしてみよう！（看護師）



集いの場を大切に！

様々な集まりの場（サロン活動や老人会の集い、サポーター様への情報提供）に講師として私共にお声掛け下さい。介護予防・消費者被害・成年後見制度のお話や体操・手芸・ポッチャ・脳トレなど今後の活動に役立つ情報をお伝えします。

グループ活動を始めたい方！ご相談受付中です。ぜひ包括支援センターにお声掛けください。社会参加が一番の脳トレ！認知症予防になりますよ！！



10月の活動です

西佐野地区
トンボづくりの会

上町第二地区
ポッチャ習得の会



11月は米ヶ浜通り・上町深田老人会、12月は上町第二地区社協・東佐野ブロック推進委員の会・令和7年には1月・2月は久野秀隆先生を講師にお呼びした教室を予定しております。ふるってご参加下さい。（看護師）



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>