本庁第二地域包括だより

2025年
9月号

地域の活動紹介

南佐野・東佐野で、自彊術やってます！

「体操始めます！」 号令に合わせて、皆さん一糸乱れぬ呼吸法を使った動作を行っている。 自彊術普及会　奥伝指導員である鈴木　すが子先生の指導の下、南佐野町内会館で自彊術が始まり33年目に入る。 当初から通っている発起人のK様は、「自分の町内会でやりたいと、先生にお願いした。」 もうすぐ90歳だが、風邪もひかないと大変お元気。

他の参加者の方も、15年以上通っているベテランぞろい。 毎日自宅でも自彊術を行うほど熱心。 ある方も、「体も動かすし、皆さんとお話もできて」と笑顔。「先生が続けてくださる限り通います！」と熱烈な声もあった。自彊術は、整理体操、「自彊術の31動作」の中にでんぐり返しなど各種体操。 最後はリラクゼーションとして2人1組で体を伸ばしたりさすったり。 終わった後には、「気持ちよかった～。体が軽くなった」と皆さん笑顔。 鈴木先生が大切にしているのは、「自分の体調に合わせて、無理をしないで体を動かすこと。」 助手の方からは、「一人暮らしの方は、ここに週1回来ることを楽しみにされています。」 時にはゲームやお食事会も企画。

＊自彊術では、現在会員募集中。

月3回（第一・第二・第三）午前中

南佐野は金曜日、東佐野は木曜日に開催

年会費　3,000円、月2,000円。

希望者は内田まで。（生活支援ｺｰﾃﾞｨﾈｰﾀｰ）

でんぐり返し

背中反らし

背中反らし2

＋（国番号）から始まる国際電話番号に注意！

詐欺の犯人は国際電話番号を使って詐欺の電話をかけています。

固定電話にかかってくる詐欺の電話

- ☑ 被害の多くは60～80歳代
- ☑ 国際電話の発信・着信は無償で休止できます！

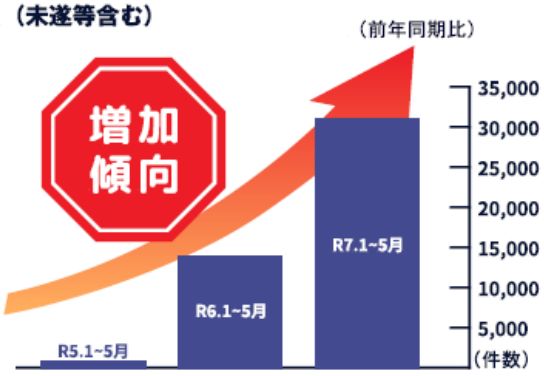
国際電話不取扱受付センター

0120-210-364

オペレーター案内：平日午前9時から午後5時まで
自動音声案内：平日、土日祝24時間

特殊詐欺の犯行に利用された国際電話番号の件数

（未遂等含む）



介護予防

秋バテ要注意

季節の変わり目には体調を崩しやすくなりますが、夏バテならぬ秋バテにも注意が必要です。高齢になると気温の変化に体が対応しにくく、免疫力も低下しやすくなります。夏の猛暑の間冷たいものを多く摂取したり、クーラーに長時間あたりすぎたことによって、自律神経が乱れることが原因で、食欲不振や倦怠感などの不調が秋まで続くことがあります。

これが「秋バテ」です。元気に冬を迎えるためにも以下の予防に取り組んでみてはいかがでしょうか？

1　38～40度程度のぬるめのお風呂に15～20分浸かることで、副交感神経を優位にし、自立神経のバランスを整えます。リラックス効果と血行促進が期待できます

2　秋になってもしばらくは暑い日が続くと思いますが、エアコンや羽織るもので上手に体温を保つようにしていきましょう

3　食事をバランスよく食べることはもちろんですが、特に意識してたんぱく質を摂って筋肉の維持や免疫力の向上に役立てましょう。秋が旬の魚や豆類を積極的に取り入れていきましょう

4　わずかな時間でもいいので、ウォーキングなどの有酸素運動で身体を動かす習慣をつけましょう

包括的・継続的ケアマネジメント支援

包括的ケア会議のお知らせ

安全・安心した暮らしづくりをテーマに会議を開催いたします。

開　催　日：令和７年10月１日　13時30分～16時15分
会　　場：ヴェルクよこすか　大ホール
テ　ー　マ：安全・安心した暮らしづくり ～私の町の健康度を高めるために～
講　　師：be awake(ビーアウェイク)代表　久野　秀隆　氏
参加対象者：地域代表者・民生委員・地域に係る方々
※申し込み期限８月31日までですが、参加希望の方はご連絡ください。

《地域の介護支援専門員の皆様へ》

地域包括支援センターでは、包括的・継続的マネジメントの一環として**介護支援専門員向け**研修会を企画開催しております。

令和７年度も介護支援専門員向け研修会をいろいろ企画しております。

是非参加いただけますよう宜しくお願い致します。　（主任介護支援専門員・社会福祉士）

《研修予定》詳細が決定次第担当エリア内にご案内予定

令和７年　10月30日　午後
　講義・事例検討・情報交換
令和８年　1月29日　地域連携集会
　横須賀市社会福祉協議会の活動と連携について
令和８年　2月
　研修会　横須賀後見制度の実際（仮テーマ）

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
ホームページからダウンロードできます。https://yokosuka-kfz.or.jp