



北部地区社協だより

No. 63

2024年（令和6年）

9月1日発行

発行 ● 北部地区社会福祉協議会 事務局 ● 鎌ヶ谷市佐津間631（北部公民館内）

電話・FAX ● 047-442-5142 編集 ● 広報委員会



交流バス研修

東京臨海広域防災公園そなエリア東京

令和6年5月22日（水）地区社協運営委員と地域ボランティアの皆さまとの交流を兼ねたバス研修へ行ってきました。東京臨海広域防災公園は、首都圏で大規模な地震災害等が発生した時に国や地方公共団体等の緊急災害現地対策本部が設置され、公園全体が広域な指令機能を持つ場所となります。今回は、その中にある防災体験学習施設で首都直下地震の発生から避難までを体験してきました。今後少しでも北部地域が防災意識の高い町になっていけたらと思っています。

GENKI UP!

Enjoy

第1回 元気アップ教室

昨年まで介護予防教室として行っていましたが、令和6年から『元気アップ教室』として開催することになりました。第1回目は5月31日(金)に北部公民館で健康運動指導士の浅沼美那子先生を招いて参加者17名、委員14名、計31名で座ったままで出来る運動を教えてくださいました。最後は2人1組になりゲーム感覚で出来る体操も教えてくださいました。毎日少しずつ何かのついでに出来る運動を取り入れ無理なく続けて行くことが大切だと思います。



GENKI UP!

Enjoy

第2回 元気アップ教室

6月11日(火) アウル鎌ヶ谷ネクストさんの場所をお借りして、参加者、施設入所者も含め86名、委員12名の約100名近くの方々に参加していただき開催いたしました。第1部は鎌ヶ谷ハーモニカアンサンブルによる演奏で、懐かしい曲を皆で合唱し、楽しい時間になりました。第2部は八丈太鼓さつま会によるダイナミックな演奏で、大きな音には少しびっくりでしたが、最後には大きな太鼓を参加者のそばまで持って来ていただき、何人も人が叩かせてもらい、楽しい時間を体感しました。



栗野児童センター共催

子育て支援事業 アロマ講座

北部地区社協では、栗野児童センターと共催で『アロマ講座』を開催しました。短い時間でしたがママ達の癒しの時間♪好きな香りを自身で調合し、スキンケアを2種類作りました。自然由来のもので、お子様と一緒に使う事もできます。講師の中村氏もとても素敵で、笑顔と香りの絶えない時間となりました。10月からは、アウルネクストにて、ヨガ教室も開催予定です。是非とも皆さまのご参加をお待ちしています。

YOGA

ヨガ教室

10/19(土) 12/14(土) 1/18(土)

場 所 特別養護老人ホーム
アウルネクスト鎌ヶ谷 5F

持ち物 お履き物・飲み物・タオル・ヨガマット

*20代~50代の女性の方限定

*お子様連れの方はご相談ください

お申込み
問い合わせ

☎ 047-442-5142 (留守電可)



北部地区第2層協議体

たすけあい活動 あさか

佐津間小規模活動

リハビリ講師による
軽体操や健康講話

栗野小規模活動

栗野地区小規模活動も随時スタートしていきます。地域の方と話し合いながら、軽体操や各種講座など企画中です。落ち着いた雰囲気の中、栗野地域の憩いの場にしていきたいと思ひます。



フレイル予防で心も体も健やかに！

＜フレイルとは？＞

加齢にともない体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態で、健康な状態と介護が必要な状態の間です。早い時期に生活習慣を見直すことで、健康な状態に引き返すことが可能です。

フレイルを防いで健康寿命をのばしましょう！！

フレイルセルフチェック

- ☐筋力（握力）が低下した
- ☐半年で2kg以上の体重減少
- ☐体を動かすことが減った
- ☐疲れやすくなった
- ☐歩くのが遅くなった

1～2つ
当てはまる人

3つ以上
当てはまる人

フレイル予備軍

フレイル



自分の
生活習慣を
チェック！

＜フレイル予防3つの柱＞

＜主食・主菜・副菜をそろえて 栄養バランスを整えましょう＞

1日3食の規則正しい食事は栄養不足を防ぎ、体内リズムを整えます。筋肉に大切なタンパク質を中心に、毎日色々な食品を食べましょう。

歯と口の健康も大切です。定期的に歯科健診を受け、口のトラブルを予防しましょう。お口の体操やよく噛んで食べることで、口の機能を高めましょう。



栄養

口腔ケア

身体活動

社会参加



＜ウォーキング・筋トレ体操・ こまめに体を動かしましょう＞

筋肉量が多いほど、病気やけがをしにくく、長生きできることが明らかになっています。

足腰を中心に下半身の筋トレを行うと、効率的に筋力アップできますよ。コツコツ続けましょう。

＜外出の機会を増やして 人と交流しましょう＞

人や社会とのつながりは健康を支えています。好奇心を失わずに、趣味やボランティアなど様々な活動で人とのコミュニケーションが維持されている人は、体を動かす機会が多く、脳も刺激されて、健康的な生活になります。

まずは1日1回、必ず外出することからはじめましょう。

「だれかといっしょに」が長続きのコツです。仲間がいると、継続の助けになります。家族といっしょに、地域のなかで、活動する機会を増やしてフレイルを予防しましょう！

＜鎌ヶ谷市健康増進課 北部地区担当保健師 森朋子＞