

八橋地域包括支援センター杜協通信

令和元年 7月 夏号

アタマとカラダの健康教室、はつらつくらぶから自主グループが誕生しました

八橋地域包括支援センターでは、毎年「はつらつくらぶ」という介護予防運動教室を開催しています。また、昨年度からは「アタマとカラダの健康教室」という認知症予防教室も開催しています。どちらも期間が決められた教室ですが、通って終わりではなく、学んだことを継続していくことを目的としています。教室終了後も自分自身の健康のためにグループを立ち上げて頑張っている方々がいます。その活動の様子を一部ご紹介します。

レッツ・コグニサイズ



「アタマとカラダの健康教室」から誕生

アタマとカラダの健康教室で学んだコグニサイズ(頭と体の両方を使った認知症予防のための運動)以外にも、メンバー同士で持ち寄った運動メニューを行っています。

ここにきて運動するのがとても楽しい



にこにこサークル

「はつらつくらぶ」から誕生

はつらつくらぶで学んだ運動の他、ラジオ体操や新聞を用いた転倒予防の運動等様々な種類の運動に取り組んでいます。

八橋地区ふれあい交流会



1日6品目を
目指します

119 番通報の演習



八橋地区社協と八橋地区民生委員では、一人暮らしの高齢者を対象に交流会を毎年行っています。

秋田市消防本部の講話では、自分や家族のため、地域の方や友人を救うための119番通報のしくみや答え方など知ることができました。八橋地域包括支援センターからは「加齢による衰えを予防すること」をテーマにお話をいたしました。バランスのとれた食事をする、適度な運動をすることが、筋力を保ち、加齢による衰えを予防することができます。

昼食会でのお弁当の内容は「肉炒め」「サンマの煮つけ」「卵焼き・茶碗蒸し」「煮豆・高野豆腐」「ひじき」「オレンジ」「ポテトコロッケ」「人参の煮物」その他…。なんと8品目クリア!!目標を達成しました!!

☀☀ 熱中症が多発する季節です ☀☀

熱中症の約 9 割は 7 月、8 月で、その多くは
屋内で発生します。

のどが渇く前に水分補給をしましょう。

水分補給には経口補水液が
おススメです。ご自宅でも
簡単に作ることができます。



簡単経口補水液の作り方

材料

- 水 …500ml
- 砂糖 …大さじ 2
- 塩 …ひとつまみ

作り方

よく混ぜて冷やすだけ
レモン汁を少し加えてもおいしいです！



消費者被害にご注意ください！！

高齢者を狙った消費者トラブルが後を絶ちません。
地域の見守りで消費者被害を防ぎましょう。



こんな事があったら要注意

🌸 家を訪ねたとき

- 来客がよくある
- 同じような商品が必要以上にある
- 不自然なりフォーム工事をしている
- たくさんのダイレクトメールや請求書が届いている

🌸 地域で見かけたとき

- 見慣れない人がよく出入りしている
- 外出が急に増えたようだ
- みかけない車が頻繁に停まっている
- 業態がわからない店に頻繁に出入りしている

ホームページを開設しました

令和元年 5 月 7 日、八橋地域包括支援センターのホームページを開設いたしました。
地域での活動の様子などを紹介していきます。ぜひご覧ください。

URL: <https://www.akita-city-shakyo.jp/publics/index/195/>



↑ QR コード

◆お問い合わせ先◆

八橋地域包括支援センター社協

秋田市八橋南 1 丁目 8-2 (老人福祉センター 1 階)

電話: 883-1465

受付時間: 平日 8:30~17:00

◇担当地域◇

八橋(八橋字イサノを除く)、高陽、山王、大町、
千秋(千秋久保田町を除く)

私たちが対応いたします。
お気軽にご相談ください。

