

河辺地域生活支援 コーディネーター通信

第15号

2021年6月発行



元気な時から介護予防!

団塊世代（昭和22年～24年生まれ）が75歳を迎える2025年には75歳以上が全人口の18%を占め、2060年には全人口の約40%を65歳以上が占めると推測されています。

高齢者の占める割合が多くなっていく現状の中で、皆さんが元気を維持し健康寿命を延ばすためには「あるく」「しゃべる」「たべる」をうまく循環することが大切です。

健康長寿のための3つの柱



社会参加が充実していないと、身体を動かす機会が減り、気持ちも落ち込んでしまいがちです。そして活動量が減ると食欲も湧かなくなります。これらは相互に関係し、どれが欠けても生活の質が下がるのです。

社会参加って？ 難しく考える必要はありません。

みなさんが普段外出したり、家族以外の人と会ったり電話で話したり、町内会や老人クラブ、地域の運動サークルや趣味の会に入り活動すること、これらの外出、交流、活動全てが社会参加につながっていきます。

目標は1日1回以上の外出、週1回の交流、月1回の活動（ボランティアなど）の3つです。これらを心掛け、さあ皆さん生き生きとした日々を過ごしてみませんか？

運動・教室のご案内

アタマとカラダの健康教室（コグニサイズ）開催

コグニサイズって？

コグニサイズとは、コグニション（認知）とエクササイズ（運動）を合わせた造語です。具体的には頭を使うこと（認知課題）と身体を使うこと（運動課題）を同時に行い、脳と身体の機能を効率的に向上させるものです。興味のある方は、是非ご参加ください。

開催場所：岩見三内地区コミュニティセンター 集会室

開催日時：令和3年9月～12月 第1.3木曜日の計8回開催
13時45分～15時30分

内 容：ストレッチや有酸素運動と共に、アタマとカラダを同時に使ったコグニサイズの運動を中心に行います。

対 象 者：秋田市内在住65歳以上、介護者なしに全日程参加でき、自身で来場できる方。

※募集詳細は秋田市広報に掲載予定です。お楽しみに！



ウォーキングの会

今回は7月9日（金）戸島七曲紫陽花ロード

集合場所：東芝向かい運動公園駐車場
準備体操後 10時出発



対 象：河辺地区のおおむね60歳以上の方

持 ち 物：飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装、帽子

※小雨決行のため、必要時は雨具を用意ください。

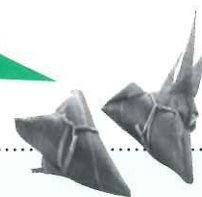
スロージョギング教室

開催日時：毎週火曜日（祝日除く）
10時から11時半

場 所：河辺総合福祉交流センター
三世代交流ホール

持 ち 物：飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装
参加希望の方は直接河辺総合福祉交流センターにお越しください。

ささまき作りの
予定です。



男の料理教室

開催日時：7月7日（水）9時～
場 所：河辺総合福祉交流センター
調理室

参 加 費：材料費等 1,000円位

対 象：河辺地区のおおむね60歳以上の方（先着12名）

持 ち 物：エプロン・三角巾・手拭き
用タオル・マスク

※事前申し込みが必要です。

◆隣の家の方が毎日訪ねてくれるよ、歩くのが大変だから買い物を手伝ってもらっているなど、皆さんの地域の自慢を教えてください！また何かやってみたいけれど、こういうことがあればいいのでは？などご意見やご相談等ありましたらご連絡ください。

発行：秋田市社会福祉協議会 河辺地域包括支援センター社協

住所：秋田市河辺北野田高屋字上前田表66-1（河辺総合福祉交流センター内）

編集：生活支援コーディネーター 中田 連絡先：TEL018-882-5565