

姫路市広畑地域包括支援センター（担当校区：広畑・広畑第二・八幡）



ほうかっだより

（令和3年度第4号）

電話：079-236-8114



令和4年もよろしくお願ひします



地域包括支援センターはこんなことを行っています！

- ・健康、福祉、介護、医療など、さまざまな相談に対応
- ・相談する方の状況にあった介護予防サービスを紹介
- ・悪質商法や虐待の被害を防ぐための情報提供
- ・住みやすい地域づくりのためのネットワークづくり



今年も、フレイル予防で健康寿命をのばそう♪

▶ フレイルとは・・・？



生活するうえで大きな不自由はないものの、心身が弱っていて介護が必要になる危険性が高い『虚弱状態』を指します。早めに気づくことで、予防や回復が可能です。フレイル予防の3つの柱は、**運動・栄養・社会参加**とされています。

地域包括支援センターがフレイルチェックを実施した結果、新型コロナウイルス感染症予防の為に外出を控えたりすることで、運動機能が低下している方も見受けられます。

▶ ワンポイントアドバイス 社会参加編



- ・買い物など、外出する用事をつくりましょう。
- ・楽しいことや好きなことを見つけて参加しましょう。
- ・さまざまな人と交流する機会をつくりましょう。



いきいき百歳体操等の地域の通いの場に参加して、体を動かしたり皆さんと交流したりすることで、フレイルを予防しましょう！

“まずは見学してみたい”などご興味のある方は、地域包括支援センターまでご連絡ください。裏面では、いきいき百歳体操等地域の通いの場の紹介をしています。今回は、『小坂いきいき百歳体操』グループです！

姫路市広畑地域包括支援センター

（姫路市から社会福祉法人姫路市社会福祉協議会が受託し、運営しています）

〒 671-1116
姫路市広畑区正門通3丁目2番地2
（西保健センター内2階 保健センター事務所奥）
TEL (079) 236-8114
FAX (079) 230-3603
平日（月曜日～金曜日）
午前8時35分～午後5時20分



小坂いきいき百歳体操

場所:小坂福祉会館(菅原神社)1階
日時:毎週水曜日 9:00~



中野小坂北老人会長の挨拶



川野代表の挨拶



設立から7年が経過した小坂いきいき百歳体操。「皆が気持ちよく集まってくれるから、やる気も出る。ありがたい」と川野代表😊いきいき百歳体操の後にラジオ体操もしています。準備や片付けも皆で協力しながら行っています♪



おひさまカフェ (お茶会)



毎月第4水曜日、体操終了後に開催。(お茶代1回100円)



体操後のお茶会が11月より再開しました!! 「こうやって話せるのも久しぶり。嬉しいな。」 「体操だけよりもお茶飲んで話が出来るともっと楽しいな。」等、お喋りに花が咲いていました☆

いきいき百歳体操やおひさまカフェにも参加☆ 今年米寿を迎えられる、肥塚 昌子さん

祝

- ▶ 健康の秘訣は?
老いないように、動いて食べて参加すること!
- ▶ いきいき百歳体操とは?
体操することも大事だけど、多少できない体操があったとしても、皆と一緒に体操することが大事。ここにくると励まされるから、一度休んでもまた行こうと思える。

