

東大和市 “高齢者見守りぼくすなながい”

「社会医療法人大和会」が、東大和市の委託を受け、高齢者の見守り支援を専門とした窓口 (042-590-1330)です。

この他にも、東大和市社会福祉協議会が、要介護者の為の相談や、ロコモ予防等に努めてきています。

“ゆうゆうポイント”もサロン活動等を介してのロコモ予防事業です。

長寿国・日本。寿命が延びる反面介護を必要とする人が増え続けている。介護が必要な平均期間は 約 5 年、月額費用は約 8 万円と、読売新聞に記載されていました。一人暮らしの方も増えていると思います。75 歳以上の 5 人に 1 人が要介護者となると言われる今日、元気が一番。

歳を重ねても、考え方や行動で大きな差が生まれます。何が必要なのかを誰かと話しアクティブに生きていきましょう。

ロコモ予防運動 紹介

じょうよう

.(o'▽')b.

「十文字自彊術」

ところで、「自彊術」ってご存じですか？

5組の小笠原さんが指導されておりますのでお伺いしました。

「病氣、怪我を治すことを目的とした日本生まれの体操で、31の動作からなる全身運動です。これらを行うことにより、介護予防に役立つこと間違いなしです」。発足33年になるサークル「もくれん」、「輝く人生」を合言葉に自彊術を続けながら和気あいあいと楽しんでいます。



【仲間と一緒に/幸せな時間です】

場所・・・南街老人福祉館
日時・・・毎週木曜日
午前 10:00～11:30
月会費・・・2000円
市内の女性 が集まっています。
(南街地域の人が多いです)
指導しているのは、松永榮子氏と
小笠原美美子(記)です。
どうぞ見学いらして下さい。

すこやか ライフ
夏、冬、問わず異常気象が発表される近年です。朝晩の冷え込みながらも、暖冬だと感じやすいのも確かです。体調は万全でしょうか？ 運動ができていますか？ 食と睡眠は十分ですか？ 普段からのトレーニングに勝るものは無いですが、習慣化するのにはなかなかです。

日常生活の中に、無理なく簡単な運動を取り入れることのお勧めと、改めて身体づくりに必要な物は何かを考える。

・食べる＝三大栄養素(タンパク質、糖質、脂質)
・運動(トレーニング)
・休養 心身の疲労回復と充実した人生を目指す。

それが不足しても生活習慣病のリスクは高まります。いずれも、若い時は無理がきくものですが、年齢に見合った運動をしましょう。

「元気でいる為にも...出来ることは何？」を、考えて貰いたく、「にっこりお届け」便として、すでに高齢化社会と突入、エスカレーター上り続ける平均寿命の延び、元気な老後が過ごせる為、自分はどうあるべきかなど考えてみますか？

誰もが「寝たきり」にはなりたくないはず。母を自宅介護した数年前、「医者が諦めなくても、周りが本人が諦めなければ、回復することが出来る」を実感しました。

寝たきりになっても体のどこかは、動かせる部分がある。ならば、「動かす」「食べる」「物欲を持つ」「これらを諦めないこと」と思われます。

先月号に、「車椅子を持ってでも」とありました。その通り、人と交流や自然へのふれあいが必要だと思えます。令和の良き時代(みんながそう)だとは言いませんが、語り合います。健康な心身を保つ為



「元気でいる為にも...出来ることは何？」を、考えて貰いたく、「にっこりお届け」便として、すでに高齢化社会と突入、エスカレーター上り続ける平均寿命の延び、元気な老後が過ごせる為、自分はどうあるべきかなど考えてみますか？

誰もが「寝たきり」にはなりたくないはず。母を自宅介護した数年前、「医者が諦めなくても、周りが本人が諦めなければ、回復することが出来る」を実感しました。

寝たきりになっても体のどこかは、動かせる部分がある。ならば、「動かす」「食べる」「物欲を持つ」「これらを諦めないこと」と思われます。

先月号に、「車椅子を持ってでも」とありました。その通り、人と交流や自然へのふれあいが必要だと思えます。令和の良き時代(みんながそう)だとは言いませんが、語り合います。健康な心身を保つ為

「元気でいる為にも...出来ることは何？」を、考えて貰いたく、「にっこりお届け」便として、すでに高齢化社会と突入、エスカレーター上り続ける平均寿命の延び、元気な老後が過ごせる為、自分はどうあるべきかなど考えてみますか？

誰もが「寝たきり」にはなりたくないはず。母を自宅介護した数年前、「医者が諦めなくても、周りが本人が諦めなければ、回復することが出来る」を実感しました。

寝たきりになっても体のどこかは、動かせる部分がある。ならば、「動かす」「食べる」「物欲を持つ」「これらを諦めないこと」と思われます。

先月号に、「車椅子を持ってでも」とありました。その通り、人と交流や自然へのふれあいが必要だと思えます。令和の良き時代(みんながそう)だとは言いませんが、語り合います。健康な心身を保つ為

東大和市緑のボランティア

栄二丁目自治会四つ公園、通り道の一つです。寒さには負けず花を咲かせ、道行人を楽しませてくれます。市・環境課から、公園花壇ウォーキングマップが作られています。是非マップを片手に、歩こう。市内散歩のチャンスです。健康はもとより ロコモ対策。

東大和市緑のボランティア
栄二丁目自治会四つ公園、通り道の一つです。寒さには負けず花を咲かせ、道行人を楽しませてくれます。市・環境課から、公園花壇ウォーキングマップが作られています。是非マップを片手に、歩こう。市内散歩のチャンスです。健康はもとより ロコモ対策。

「元気でいる為にも...出来ることは何？」を、考えて貰いたく、「にっこりお届け」便として、すでに高齢化社会と突入、エスカレーター上り続ける平均寿命の延び、元気な老後が過ごせる為、自分はどうあるべきかなど考えてみますか？

誰もが「寝たきり」にはなりたくないはず。母を自宅介護した数年前、「医者が諦めなくても、周りが本人が諦めなければ、回復することが出来る」を実感しました。

寝たきりになっても体のどこかは、動かせる部分がある。ならば、「動かす」「食べる」「物欲を持つ」「これらを諦めないこと」と思われます。

先月号に、「車椅子を持ってでも」とありました。その通り、人と交流や自然へのふれあいが必要だと思えます。令和の良き時代(みんながそう)だとは言いませんが、語り合います。健康な心身を保つ為

「元気でいる為にも...出来ることは何？」を、考えて貰いたく、「にっこりお届け」便として、すでに高齢化社会と突入、エスカレーター上り続ける平均寿命の延び、元気な老後が過ごせる為、自分はどうあるべきかなど考えてみますか？

誰もが「寝たきり」にはなりたくないはず。母を自宅介護した数年前、「医者が諦めなくても、周りが本人が諦めなければ、回復することが出来る」を実感しました。

寝たきりになっても体のどこかは、動かせる部分がある。ならば、「動かす」「食べる」「物欲を持つ」「これらを諦めないこと」と思われます。

先月号に、「車椅子を持ってでも」とありました。その通り、人と交流や自然へのふれあいが必要だと思えます。令和の良き時代(みんながそう)だとは言いませんが、語り合います。健康な心身を保つ為

“ひがしやまとのふれあいサロン”

—社会福祉協議会より—

サロン活動は、現代版『井戸端会議』であり、地域の「よりどころ」です。高齢者を中心としたサロンが 33カ所 あります。他にも...



- 障害のある方を中心としたサロン2カ所
- 子ども・子育て世代を中心としたサロン3カ所
- 多世代の交流を目的としたサロン1カ所

ふれあいサロン情報『あさがお』が発行されております。ご覧ください。

高齢者の健康寿命の延伸と介護予防の活性化を図る事業です。その活動に参加するとポイントがもらえます。「元氣ゆうゆうポイント手帳」活動に参加し、ポイントは景品と引き替えて元気な高齢者を目指しましょう。

栄二ひまわり寿サロン

サロンは自治会員の有無を問いません。社会福祉協議会が促進している事業です。

モットーは♡

★気軽に ★無理なく ★楽しく みんな笑顔(*'▽')になれること。

“セルフコンディショニング(体調改善運動)&ストレッチ”...

場所・・・南街地区集会所
日時・・・毎月第2・第4木曜日
10:00～12:30頃
参加費・・・100円

使われていない筋肉を意識する
使われ過ぎの筋肉を休ませる
自分で自分を取戻す
正常な呼吸と正常な体温とは
頑張らなくていい 続けて欲しい体操
リンパを流そう

(指導) 大月恵美子

世話人 大月 孝彦 (サブ) 山内 有子

生活の中に手軽に運動を取込むそれが習慣となれば言うことなし。人其々、やり方は様々ですが、楽しく動く。一歩進んで前ならえ。一緒にどうぞ (*'▽')
編集責任 大月恵美子

元氣ゆうゆうポイントに関するご質問・お問合せは 東大和市社会福祉協議会 電話042-564-0012 ※簡単な内容ならば 大月(可)

キャッシュカードのすり替え 激増注意

—東大和警察署配布チラシ【手口参考】

1. 金融庁の職員がキャッシュカードを複製に行くので、カードと暗証番号を盗まれたメモを預かっておいてください。
2. 封印をぬきます。被害者宅に来た犯人から、封筒にカードを入れるよう指示される。さらさら封印を求められ印鑑を取りに行く。
3. すり替え。新しいカードが来るまでこの家で保管を依頼します。
4. 印鑑を取りに行っている間に犯人は用意してきた二セの封筒(無関係のカード入り)とすり替える。

自分出来る対策

以前にも記載しましたが、どんな時にもカードから目を離さないこと

詐欺犯人からのアポ電には、自動通話録音機の設置
迷惑防止機能付電話機の設置
留守番電話設定
犯人からの電話には出ない対策が有効

家族で決める 合言葉

東大和警察署「ふれあい連絡協議会」

—「地域安全だより」— より

東大和警察署の業務の一環です。地域の安全を守るための情報交換を、警察官と地域代表者(東大和市ふれあい連絡協議会会員)とで実施しております。

地域代表者は、地域パトロールの必要性を感じた時などに、お願いに上がっています。最近何った話ですが、気になる話...

東大和市の南街 某地域に、オレオレ詐欺のアジトがあり、先月かけ子の摘発事件があったと聞きました。

怪しい隠れ家とはどんなところ？

- ①知らない人が複数 出入りしている。
- ②出入りする人が手に袋を持っている。(携帯電話等を隠し持つ為)
- ③住居(アパート等)の周辺に防犯カメラを沢山つけている(外の様子を伺う為)

ナルホド o(T^T)o

東大和警察署からのお願い 『巡回連絡の御協力について』

お近くの交番から、受持ち警察官が皆様のご自宅などにお伺いします。

- ・犯罪や事故の巻き込まれないためのアドバイス等の話。
- ・身近で困っていること意見・要望の話。
- ・「巡回連絡カード」の記載

訪問して、話を聞きに来る活動です。地域課地域総務係 ☎042-566-0110

※昨今、お巡りさんと言えど「成り済ましに注意」
大月孝彦(ふれあい連絡協議会会員)

しっかり使い分け ⇄ 上手に使いましょう

事件 事故 心配 悩み

助けるとき 警察相談ダイヤル 110番 #9110

不審に思ったら... 危ないと感じたら 駆け込み交番