

南部だより

編集責任者
木更津市
南部地域包括
支援センター
東間 奈美

平成二七年度 上半期活動報告

地域の皆さんの身近な相談窓口として活用して
もらえるように、公民館での出張相談、老人会や
サロンでの介護予防体操、講演などを開催して
おります。また、認知症サポーター養成講座を
し、認知症になっても安心して生活できる街づく
りを目指しています。サポーターに興味のある
方、介護保険の話や健康のことなど、知っておき
たい、受けてみたいと希望がありましたら、当セ
ンターにお問い合わせください。

認知症サポーター養成講座

- ・六月二六日 八幡台かえで学級 二七名
- ・七月七日 畑沢おやし専科 三五名
- ・七月八日 思春期家庭教育学級一〇名
- ・八月十八日 畑沢おしどり会 二一名

講演など

- ・六月九日 波岡フェニックス
『介護が必要になったら』
- ・六月二六日 畑沢支援の会
『こころのサポーター』
- ・七月十日 鎌足桜学級
『介護保険制度について』



ロコモチエックしました！

七月一八日に波岡公民館にて、
菜の花学級の五七名の方々を
対象に『ロコモチエック』&
『ロコモ予防』を行いました。

『ロコモ』とは、正式には
『ロコモティブシンドローム
(運動器症候群)』といい、
要介護になる大きな
原因の一つです。

ロコモチエックは、
自分の下肢筋力が、
年齢相当かどうかを二つの簡単な体力測
定と問診でチェックするものです。



測定結果は悲喜こもごも！
「毎日一時間以上ウォーキングしているの
に、台から立ち上がれない」とショックを
受け何度も挑戦する方がいるかと思え
ば、二十歳代の平均値に入る強者(しかも
女性で!)もいらっしゃいました。

ロコモを予防するには、ウォーキング
などの有酸素運動だけではなく、筋肉を
太く
する筋力トレーニングが必要と説明し、
スクワットと片足立ち三十秒を体験して
終了しました。何歳になっても、努力す
れば筋力は向上するのです！

ロコモ予防で健康寿命を延ばしましよ
う！これからもロコモチエックする機会

認知症家族交流会

認知症の方の介護をしている家族を
対象にした交流会を行いました！
年に3回予定しており、六月には認知
症専門医を迎え認知症に関する様々な不
安や疑問を話し合える場を
企画いたしました。

十月は午前と午後の
二部制で幅広く参加でき
るよう企画し、午前中は
男性の参加者が多くみら
れました。



いずれの開催も、
参加者の皆さんが
それぞれの思いや大変さ、
気付きを話し合い、
帰り際には「参加して
良かった！」と明るい
表情で話されていました。

次回は2月頃を予定しており、内容は
未定ですが講師の方をお呼びし、認知症
に関する講演をしたいと考えておりま
す。



詳細が決まりましたら市の広報紙でも
告知しますので、参加ご希望の方は包括支援

私たちの地区のサークル紹介その① 『八幡台わかば会』

毎月第四木曜日、八幡台公民館の学習室は笑い声があふれ大変にぎやかです。お一人暮らしの高齢者が集まる茶話会が開催されており、毎回、参加者から

「この日が待ち遠しくて！」との声が聞かれています。

この会を主催しているのが高齢者ボランティアサークル『八幡台わかば会』です。現在男女二十数名の会員がいらつしやいます。参加者の輪に入って話を傾聴したり、場を盛り上げたりと大活躍です。

他にも、年一回のふれあいサロン・年に数回、講師を招いて高齢者向け健康教育講演の開催・文化祭での高齢者疑似体験コーナーの開設などもされています。

これらの活動は、平成二十四年に、新日鐵住金(株)の社会貢献賞「クローバー賞」受賞につながりました。『歳をとっても生き生きとした生活ができる環境づくり』を目指して、会員の方々も仲良く楽しみながら活動されています。

只今、会員を大募集だそうです。地域の為に貢献したいとお考えの方、一緒に楽しく活動されてはいかがでしょう？

【問い合わせ先】

八幡台わかば会



富島様 (30) 1032

大田様 (36) 4177



出張相談のお知らせ

介護・健康・福祉のこと、「ちょっと話を聞いてみたい」という方、どうぞお気軽にお越しください。お待ちしております！

★波岡公民館：毎月第4火曜日

15時～16時

★畑沢公民館：毎月第1木曜日

10時～11時

★八幡台公民館：毎月第3水曜日

14時～15時

★鎌足公民館：毎月第2火曜日

10時～11時

※日程は変更する場合があります。波岡の家・南部地域包括支援センターのホームページで確認していただくか、各公民館にお問い合わせください。

インフルエンザ ノロウイルス にご用心！

▼空気の乾燥する季節は、インフルエンザやノロウイルスの感染が増えます。

▼感染予防の基本は**手洗い**です

▼洗い残しが多いのは

指先↓手首↓手のひらの順です

▼理想は流水で三十秒かけての手

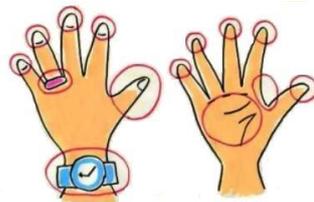
洗いです。案外長く感じますね！

▼ハッピーバースデーの歌を二回

歌うとちょうど良い長さです。

なんとなく気分もハッピーに？

▼インフルエンザの予防接種もお早めに！



きさらづしなんぶちいきほうかつしえんせんたー
木更津市南部地域包括支援センター

〒292-0815

千葉県木更津市大久保 761 番 2

0438-37-4811

ホームページ <http://ikumikai.org/>

【編集後記】

もう木枯らしが吹く季節となりました。1年は早いですね！！と27年度上半期を振り返り思いました。これからも、健康・介護・生活・包括支援センターの事など情報発信をしていけるよう努めていきたいと思っております！！（川内）