

南部だより

木更津市大久保 761 番 2
波岡の案内
木更津市南部地域包括支援センター
TEL : 0438-37-4811
ホームページ
<http://ikumikai.org/>
発行責任者：東間奈美



瀬在淳

社会福祉士

辻本亜子

看護師

東間奈美

主任介護支援専門員

小川朱美

看護師

平野琢也

社会福祉士

～お気に入りのスーパーそれぞれ～

ジャパンミート
お惣菜もお菓子も
お買い得で
一押し！

いなげや讀西店
店員のレジさばき
がお見事！

セブンイレブン
上烏田店
私の冷蔵庫～
♪

アピタ君津店
珈琲館とロetteria
で寛げちゃう

尾張屋岩根店
たまご、
めっちゃ安～！

気が付けば秋の気配は通り過ぎ、冬の足音が近づいている今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。

さて、今年も各地で敬老会が盛大に開催され参加された方も多くいらっしゃることでしょう。世界でも有数の長寿国となっている日本では、100歳以上の方が6万9785人となり、48年連続で過去最多を更新しています。政府が表彰制度を始めた1963年は153人だったので、人生100年と言われているのも

納得できますね。

今回は私たちの圏域（波岡・鎌足地区）の高齢化率を調べてみました。

住民同士の支えあいも高齢者同士ではなかなか難しくなっていますので、若い人の協力は不可欠です。

住み慣れた地域で安心して生活が継続できるように、世代を超えたネットワークづくりに取り組んでまいります。

（センター長 東間奈美）

高齢化率高いベスト3

- | | | |
|----|--------|-------|
| 1位 | 中烏田 | 60.0% |
| 2位 | 大久保1丁目 | 57.0% |
| 3位 | 八幡台1丁目 | 53.1% |

■中烏田は住民が20人、高齢者が12人と少数なのですが、大久保1丁目と八幡台1丁目は約40年前に同時期に開発された当時の新興住宅地です。当時他県などから転居してきた方がこぞって、高齢者になっています

高齢化率低いベスト3

- | | | |
|----|--------|------|
| 1位 | 羽鳥野4丁目 | 5.2% |
| 2位 | 羽鳥野7丁目 | 5.5% |
| 3位 | 羽鳥野6丁目 | 6.0% |

■高齢化率の低いのは、やはり羽鳥野地区ですべて10%以下でした。港南台地区でも同じような傾向になります

平成 30 年度 上半期活動報告

講演など

4/13 市民ネットワーク

『介護サービスの自己負担』

5/16 畑沢南おしどり会

『地区別健康診断結果』

7/1 波岡 WAVE 親子の絆フェスタ

『認知症の方への対応』

7/6 畑沢さつき会七夕サロン

『熱中症について』

7/20 菜の花学級

『フレイル予防』

9/14 畑沢南おしどり会

『フレイル予防』

9/30 畑沢第一区会ふれあいサロン

『高齢者見守りキーホルダー』

地域ケア会議

6/9 波岡小会議学校区地域ケア会議



波岡小学区地域ケア会議



サロンで介護予防体操



高齢者学級で認知症予防体操！



閉店時間前に皆で唱歌を歌います♪



身近な物で防災グッズ作り



ハーモニカとギターの生演奏で合唱



手作りうちわを作りました

オレンジカフェ なみおか

毎月第4 火曜日
13 時～15 時

(出入り自由)

波岡公民館和室

参加費 100 円

(お茶・お菓子代)

参加者の皆さんが
楽しめる＆為になる
ミニ講座を毎回開催
しています。お気軽
にご来店ください♪

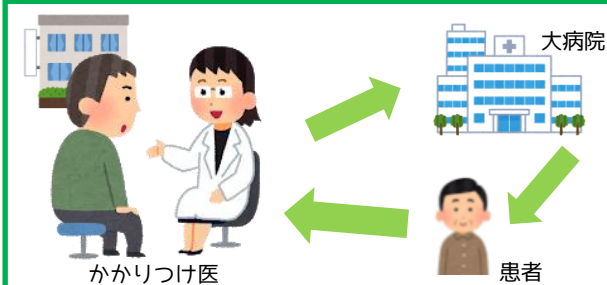
シニア世代に おすすめしたい 3 つのこと

かかりつけ医を持ちましょう

「かかりつけ医」とは、日頃から信頼関係のもと、ご自身やご家族の日常的な診察や管理をしてくれる身近なお医者さんの事です。

- ① 食事や運動など、日常の健康管理について気軽にアドバイスを受けられます
- ② 精密検査や専門的な治療が必要な場合、**適切な病院・診療科を紹介**してくれます
- ③ 介護保険申請時に『**主治医意見書**』を書いてくれます

普段の生活から非常時まで健康をサポート！



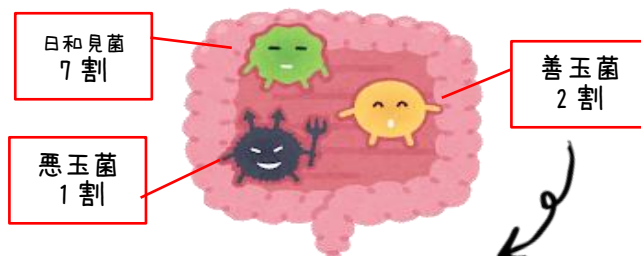
見守りキーホルダーを 持ちましょう

- 事業開始から 2 年で
市内 3,000 人以上の
登録！
- 木更津市のサービスで
情報の管理も安心！
- 県外で道に迷った方が
保護されたケースも！
- そしてなにより**無料**！
これは
登録するしかない！！



腸活！ しましょう

人の腸内細菌はなんと 1 億個以上！その種類は 1 歳半までに決まってしまうそうです。大人は善玉菌の‘量’を増やすように心がけましょう！



善玉菌が増えると、こんな嬉しい効果が！

便秘
予防

免疫力
向上

老化
を遅く

美肌

これが腸活だ！

- ① 善玉菌を増やす菌（相性の良い菌）をとる
- ② 食物繊維やオリゴ糖をとる（善玉菌のエサになったり有害物質を排出してくれる）
- ③ 和食中心の食事にする（発酵食品・食物繊維がとりやすい）
- ④ 睡眠不足防止（睡眠中は便を作る時間）

甘酒・塩麴・発酵食品ブームは腸活だった！

白砂糖をオリゴ糖に変えるだけで、腸活になる！スーパーに売ってます♪



大豆は最強！
三大栄養素・
抗酸化作用・
ミネラル豊富



とろろ昆布で
手軽に食物繊維
だしの素 小さじ 1
とろろ昆布一つまみ
鰹節 大さじ 1
しょう油 少々
小ねぎ大さじ 1/2



キムチ鍋

いつもの鍋に
キムチを入れる
だけ！
キムチ納豆も
お勧め！！

認知症サポーター養成講座を企画してみませんか？

高齢者の 4 人に 1 人が
認知症！？

認知症と年齢相応の物忘れ、
違いはわかりますか？



全国にサポーターは
1000 万人以上！

認知症の人への対応の心得
3つの『ない』とは！？

認知症について理解があれば
親に！地域に！優しくなれる！

包括支援センターは、出前講座を無料で実施しています

少人数でも申し込みできますので ご近所やご友人同士などで、お気軽にどうぞ。(TEL:37-4811)

※資料の準備を致しますので、申し込みは開催希望日の 1 か月前を目安にお願いします。

頭を使おう！クイズにチャレンジ！

Q1. あるなしクイズ! 「ある」側の共通点は何でしょう？

① ある	なし
月刊誌	週刊誌
火災	燃焼
海水浴	登山
栃木県	茨城県
金持ち	貧乏

② ある	なし
親	おばさん
中	外
薬	毒
小	大

③ ある	なし
アサガオ	チューリップ
市街地	郊外
教頭	校長
副委員長	委員長
さようなら	おはよう

④ ある	なし
フランス	イタリア
メロン	スイカ
ウグイス	ホトトギス
フライ	天ぷら

Q2. 鏡に映った算数問題です 元の状態に戻して 計算しましょう！

- ① $\boxed{A} = 0 - 8$
- ② $\boxed{B} = 0 + e$
- ③ $\boxed{C} = e - \varepsilon + \gamma$
- ④ $\boxed{D} = 0 \times 4$
- ⑤ $\boxed{E} = \varepsilon \div e0$
- ⑥ $\boxed{F} = \Sigma \uparrow \div 8 \times 0$

答えは
職員に聞いてください～♪

きさらぶ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

電話：0438-37-4811

ホームページ <http://ikumikai.org/>



【編集後記】

すっかり涼しくなり、身体を動かす機会を増やすにはいい季節になりましたね。先日、アクアラインマラソンを走る選手を沿道から応援していて刺激を受けました。ウォーキングからはじめて、熱中して取りくめるスポーツを見つけたいと思います。(瀬在)