

# 南部だより

木更津市大久保 761 番 2  
波岡の家内  
TEL: 0438-37-4811  
ホームページ  
<http://ikumikai.org/>  
発行責任者: 東間奈美



## 「好きなスポーツ」

瀬在「野球」

最後まで結果が  
わからないドラマ

東間「ゴルフ」

打ちっぱなしに行って  
ストレス発散したい!

小川「テニス」

軟式も硬式も楽しか  
ったなー(\*'ω'\*)

嶋崎「プロ野球」

カープファン歴  
40年(^^♪

平野「バレー」

背は伸びませんで  
した

やきゅう♪

やすだ

薫風の候、地域の皆様におかれましては、いかがお過ごしでしょうか。昨年の台風被害に続き、今年はコロナウィルスの猛威に脅かされ、落ち着かない新年度がスタートしました。外出自粛、三密禁止、今まで経験したことのないことばかりです。特に高齢者の体調変化が心配でなりません。家にいても手軽にできる体操などで運動不足を解消し、栄養と休養を取って元気に過ごしてください。一日も早くこの状況が終息し、

皆さんと笑顔でお会いできる日を楽しみにしています。

なお、オレンジカフェを含めた出張相談につきましては、しばらく中止・変更となる場合があります。詳しくは各公民館、南部地域包括支援センターへお問い合わせ下さい。

南部包括もコロナに負けず、地域の身近な相談窓口として皆様のお役に立てるように頑張ります。

センター長 東間 奈美

# コロナに負けない!家でもできる体カづくり!



? どんな体操が必要か?そして…続けられるか?続けようという気持ちが大切 ( ^\_- ) ☆

- ① どんな体操ならできるか? → 座って・立って
- ② 1日何回できるか? → 1回・2回・3回
- ③ 1日の中の、どんな時ならできるか? → 起きた時・食後の休憩後・寝る前 など

タオルや  
新聞紙を丸めた棒でできるよ

反動をつけない!  
息を止めない!  
痛いところまでやらない!

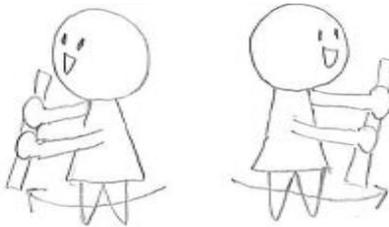
バンザイ



横へ側屈



腰ひねり



棒の横振り



伸ばしている  
筋肉を  
意識しよう!

背中を伸ばす



体の前屈



手首回し



## トレーニングと合わせて、食事や水分もお忘れなく

手軽にタンパク質 ( ^\_^ ) 大豆・卵は最強! 乳製品・ハム・ソーセージも良いですね!



スープや味噌汁に 卵をポトン



野菜炒めに ハムやソーセージ、  
シーフードミックスも便利



チーズ



ヨーグルトや  
コーンフレークに  
ポンポン



カフェオーレで ほっと一息





# ➔ 『ACP』をご存じですか？



11月30日は  
「人生会議」  
の日

アドバンス・ケア・プランニング  
(Advance Care Planning) の頭文字  
をとった言葉で、日本語では  
「人生会議」と呼ばれています。

- ・最期を迎える場所はどこがいいか
- ・延命治療を希望するか
- ・もし自分で判断できない時には誰の意見を委ねるのか

など、自分の人生の終末期でどんな医療やケアを受けたいのか、あらかじめ家族や医療関係者と一緒に話し合いながら意思決定を支援するプロセスのことを言います。

また医療のことだけでなく、葬儀・お墓・介護・財産など、身の回りのことについても元気なうちから考えを整理したり家族に伝えたりすることも大切です。

最近では自分の終末期や死後について、必要な情報や希望を書き留めておくエンディングノートなどもあります。

難しいテーマですが、難しいテーマだからこそ、この機会に考えてみませんか？



# ➔ 訪問型サービスAのお知らせ



## 「訪問型サービスA」とは

木更津市の総合事業の訪問型サービスの1つで、市が指定した研修を受けた方に訪問してもらい生活援助を受けられるサービスです。

## ○対象者

要支援1,2及び基本チェックリスト該当者の中で

- ・掃除、洗濯などの支援が必要と判断された方
- ・認知機能の低下はあるものの、日常生活に支障がない方

## ○具体的なサービス例

- ・洗濯物干し
- ・日用品の買い物
- ・ゴミ出し
- ・居室やトイレなどの掃除等々

**● お手伝いできる方募集！ ●**

住民参加型サービスとして、ヘルパーの資格がない方でも6時間程度の研修を受けることで「訪問型サービスA」の従事者として事業所に所属し、サービス提供を行うことができるようになります。

研修は無料ですが**事前の申し込み**が必要です。



詳しくは木更津市役所高齢者福祉課  
または南部地域包括支援センターまで  
お問い合わせください♪



### 見守りキーホルダーの更新について

初回の更新以降、年1回誕生月に変更の有無に関わらず更新していただいておりますが、この度のコロナウイルスの影響により、更新手続きにつきまして**事態の収束まで見合わせ**とさせていただきます。変更がある際にはお電話にてご連絡ください。

新規の受付は通常通り行っておりますので、お手数ですがご来所いただきますよう、よろしくお願いいたします。

### 令和元年度下半期 活動報告

- 10/20 メモリーウォーク
  - 10/26, 27 波岡公民館文化祭
  - 11/2 認知症カフェフェスティバル
  - 11/15 菜の花学級「ロコモ予防」
  - 11/19 おやじ専科「ロコモ予防」
  - 1/23 波岡の家内部研修「虐待防止について」
  - 2/9 八幡台自治会 防災訓練
- 認サポ**
- 1/11 波岡西民児協
  - 2/6 鎌足民児協
  - 2/8 波岡東民児協



## 漢字組み合わせクイズに挑戦！

- |              |               |
|--------------|---------------|
| 1、里+周+王+言=   | 9、白+羽+言+青=    |
| 2、月+日+日=     | 10、厶+止+一+八=   |
| 3、木+木+木+木+木= | 11、成+人+一+皿=   |
| 4、門+土+日+寸+日= | 12、日+日+日+吉+糸= |
| 5、交+月+力+ナ=   | 13、同+土+土+竹+寸= |
| 6、言+子+女+平=   | 14、門+イ+日+中=   |
| 7、刀+角+一+止+牛= | 15、白+么+小+東+羽= |
| 8、口+口+二+車+厶= | 16、布+亡+王+×+月= |



### 答え合わせは南部まで

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

電話：0438-37-4811

ホームページ

<http://ikumikai.org/>

過去の記事や日々の活動記録も掲載中！



#### 【編集後記】

新型コロナの影響で、現在も大変な思いをされている方も多いと思います。東京五輪の延期に始まり、様々なイベント等の中止、外出の自粛で先行きは不安です。私はアルバムの整理や備蓄品の見直しを進めています。みなさんもこの機会に家でできる事を考えてはいかがでしょうか。(嶋崎)