



初夏の陽気を感じる季節になりました。気温や湿度が上昇してきますので、水分をこまめにとり、熱中症に気を付けて過ごしたいところです。

今回は、コロナ禍での生活が長引くことで「コロナフレイル」に陥らないよう、フレイル予防の取り組みについて紹介させていただきます。

フレイルチェック会を4か月ぶりに開催しました！

4月25日（月）中央公民館3階にて、フレイルチェック会を開催しました。

まん延防止期間中の開催見合わせを経て4か月ぶりの開催となり、7名の方が参加されました。そのうち3名の方は初めてチェック会に参加され、「握力測定や、手足の筋肉量測定を体験するのは初めて」「しばらく家族以外の人と関わることがなかったから、サポーターの方との会話が新鮮だった」と感想を話されました。

フレイルチェックは、おおむね65歳以上の方に年に1～2回ペースで参加していただきたい内容です。健康診断は1年に1回は受けよう…と意識される方もあるかと思いますが、健診とは一味違うフレイルチェック会。社会参加をしながら、健康チェックもできて一石二鳥です。今後も定期的に開催しますので、是非参加をお待ちしています。



次回の フレイルチェックの 参加者を募集します

日時 6月22日(水) 13:30～15:30
場所 中央公民館 3階 大会議室
対象者 おおむね65歳以上の方
申込先 地域包括支援センター ☎27-1158

～フレイル予防に大切なこと 歯と口のケアで毎日健康！～

加齢により、歯や口の状態が悪化することで栄養をとりにくくなったり、誤嚥性肺炎を起こしやすくなるなど、全身に悪影響が及ぶおそれがあります。毎日の口腔ケアで歯と口の健康を守りましょう。

ポイント
1

口の中を清潔に保ちましょう

毎食後と寝る前の歯みがき、舌の清掃、うがい、入れ歯の清掃などで、口の中をきれいに保ちましょう。

ポイント
2

入れ歯などを活用しましょう

歯が抜けている場合はそのままにせず、歯科医で自分に合った義歯や入れ歯を入れましょう。

ポイント
3

定期的に歯科医院に行きましょう

3か月～1年おきなど、定期的に歯科医院で歯と口の状態をチェックしてもらい、専門家によるケアを受けましょう。



ローズカフェ事業

お話をしたり脳トレをしたり…どなたでも参加いただけます！

ローズカフェ

場所 ばらの里 運動室(入館料不要)
日時 6月23日(木)
13:30~15:00
☎27-7774

てらカフェ

場所 正覚寺(北一色674-2)
日時 6月23日(木)
9:30~11:30
☎27-2446
内容 恒例 初夏の演奏会~篠笛~

グラシアスカフェ

場所 いろどり(神戸204-5)
日時 6月4日(土)
9:30~11:00
☎51-4847

認知症サポーター養成講座

認知症サポーターは、なにか特別なことをする人ではありません。認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族に対して温かい目で見守る「応援者」です。

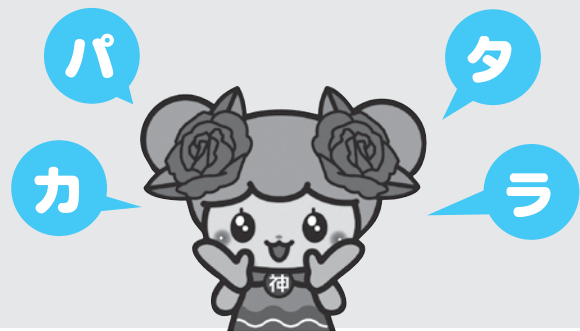
日時 6月17日(金) 13:30~15:00
場所 中央公民館 2階 会議室
定員 20名
持ち物 筆記用具
受講料 無料
申込 お電話にてお申し込みください。
地域包括支援センター ☎27-1158

活き生きライフ サポートくらぶII

日時 6月2日(木)、9日(木)、
16日(木)、30日(木)
13:30~15:00
場所 ばらの里 運動室
(16日のみ創作室)
(※別途入館料が必要です)
☎27-7774
介護相談も行っています。お気軽に
お声かけください

おうちでできるトレーニング！パタカラ体操

- ・ ゆっくり、はっきり
「パ・タ・カ・ラ」と発音します。
- ・ はじめはゆっくりと5回くり返し、
つぎに速く5回くり返します。
- ・ 舌の動きを意識して、
滑舌よく発音するようにしてください。
飲み込む力など、口の機能を守ります。



こんなことでお困りのことはありませんか。
1人で悩まずお気軽にご相談ください。

各相談窓口は役場健康福祉課内にあります。

地域包括支援センター

☎27-1158

- ★介護や健康のこと：
介護保険の申請をしたい、身体機能に不安があるなど
- ★権利を守ること：
悪質な訪問販売の被害にあった、虐待にあっている人がいるなど
- ★さまざまな相談ごと：
近所の1人暮らしの高齢者が心配など

基幹相談支援センター

☎27-0175

- ★身体障がい・知的障がい・
精神障がいの総合相談窓口
です
- ★どんなサービスが使えるの
- ★子どもの将来が心配

成年後見支援センター

☎27-0175

- ★契約や財産に関すること
- ★将来に関すること：
障がいのある息子の生活が
心配
- ★制度利用に関すること：
成年後見制度について詳しく
知りたい

