



地域包括支援センターだより

☎ 地域包括支援センター ☎27-1158

～ 第76回号 ちいきのわ新聞 ～

フレイル予防で健康寿命を延ばしましょう!!

年齢を重ね、心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながり等）が低下した状態を「フレイル」と言います。多くの方がこのフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると考えられています。

フレイルの兆候を早めに発見し、「しっかり噛んで、しっかり食べる」「運動して筋力の衰えを予防する」「社会参加をする」といった取り組みをすることで、元気で自立した生活を送ることができる期間＝「健康寿命」を延ばせます。

フレイルの早期発見のため、フレイルチェック会を行っています。今の体の状態を知るために2時間程度かけて、質問項目にご自身でチェックしたり、いろいろな方法や機器を使って測定します。中央公民館等でも年に3～4回予定していますが、ご要望に応じて地区の公民館で「フレイルチェック会」を行います。ぜひ、フレイルチェックを受けていただき、健康寿命を延ばしましょう!!

フレイルチェック会参加者募集

日時 8月25日(金) 13:30～15:30

場所 中央公民館

対象者 おおむね65歳以上の方

持ち物 飲み物(水分補給用)

※裸足での測定があります。

ストッキングは着用せずにお越しください。

定員 約15名

申込方法 地域包括支援センター

☎27-1158へお電話でお申込みください。



今月の『通いの場』 お気軽に参加ください♪

※ローズカフェ、活きサボくらぶIIにおいては介護に関する相談をお受けします♪

グラシアスカフェ

日時 8月5日(土)

9月2日(土)

9:30～11:00

場所 いろどり(神戸204-5)

(喫茶代100円) ☎51-4847

ローズカフェ

日時 8月24日(木)

13:30～15:00

場所 ばらの里 創作室

(入館料不要、喫茶代100円)

☎27-7774

てらカフェ

8月はお休みです。

場所 正覺寺

(北一色674-2)

☎27-2446

太陽さろん

日時 8月4日(金)

9:30～11:30

9月2日(土)

11:30～13:30

場所 太陽キューヴ(丈六道173-1)

(参加費500円) ※事前予約が必要です。

☎090-1748-2787(宮川まで)

つなぐかふえ

日時 8月26日(土)

9:30～11:00

場所 神戸町立図書館

多目的ホール

(北一色821-1)

(参加費100円) ☎28-1300

(社会福祉法人善心会

特別養護老人ホームラック浅野)

活きサボくらぶ II

日時 8月3日(木)、10日(木)

17日(木)、31日(木)

13:30～15:00

場所 ばらの里 運動室

(※別途入館料が必要です)

☎27-7774

気軽に通える介護予防教室として、社会福祉協議会の運営で行われています。