

## コロナに負けない！地域の活動紹介



詳しくはブログでもご紹介しています。

### 戸室ミニデイひまわり

今回は戸室5丁目「市営住宅戸室ハイツ」のお隣の敷地で活動されている「ひまわり」では、感染対策をしながら、ラジオ体操やあつぎ音頭、炭坑節等を楽しまれました。21名が参加され、「おしゃべりできるのが楽しみ」などの声が聞かれました。

戸室地区にお住まいの方であれば、ご参加できます。しばらくは屋外で活動をされるようです♪



### 愛名地区地域福祉推進委員会主催 愛名ミニデイ

6月24日(木)七夕飾りのミニデイが、愛名いこいの家にて行われました。

コロナ禍で会場に集まっての開催が難しいため、今回は民生児童委員・主任児童委員の皆さんが「閉じこもりがちな高齢者に、少しの時間でも楽しく過してもらいたい」と七夕飾りを企画。30名ほどの方がお散歩がてら、決められた時間の中で自由に愛名いこいの家へお越しいただき、会場で短冊を書いて飾り付けを楽しみました。久しぶりに会う方と少しのおしゃべりした後、お土産をもらって皆様笑顔で帰宅されていました。短冊には「いつまでも健康でいられますように」の願い事のほか、「コロナが早く収束しますように」「はやくみんなに会えますように」と、コロナの終息を願う方も多くいらっしゃいました。

完成した七夕飾りは愛名いこいの家に飾られた他、地域の保育園にも届けられました。南毛利地域包括支援センターにも分けていただき、飾らせていただきました。コロナ禍でも、地域の皆さんは工夫して、元気で過せるよう取り組まれています。



## 地域包括支援センターは 地域の皆様の相談窓口です

介護のこと、健康のこと、生活のことなどの  
厚木市の委託を受けた相談窓口です

まずは、お気軽にご連絡ください

**046-250-1108**

電話での相談の他、来所、自宅への訪問もできます。

営業時間：月～金曜 8:30～17:15

土曜 8:30～12:00

担当地区：愛名・毛利台・長谷・温水・温水西・恩名・戸室

ホームページも  
ご覧ください



## 第1回 南毛利いきいき健康教室 からだと脳のすこやか健康体操

令和3年6月18日南毛利公民館にて、ビーアウェイクより、介護予防運動指導者の橋井健太郎先生をお招きし、感染症対策を行い、45分間の講座を2回行いました。

姿勢がよければ、動きも良くなり、若く見える、と肩甲骨を動かす運動から始まり、腰痛を防ぎながら、元気に歩くことができるようにするための、運動のポイントをご指導いただきました。

認知症予防のためのコグニサイズは、ラダーという床に置くはしごを使い、楽しみながら取り組みました。「うまくできないのが脳への刺激になります。笑うこともいいですよ」との先生の解説と、絶え間ない笑い声で、あっという間の45分間でした。

参加者からは、「テレビCMのちょっとした時間に覚えた運動をやってみます！」「家でも忘れずにやってみたい」との声が聞かれました。

地域包括支援センターでは、運動やコグニサイズに関する資料を用意しています。ご希望の方はお気軽にご連絡ください。



## 厚木市高齢者福祉サービスの変更について ～高齢者タクシー利用券交付の 申請窓口が変わりました～

申請窓口が厚木市役所 介護福祉課 高齢者支援係(市庁舎)から地域包括ケア推進課 地域支援係(第2庁舎 1階)に変わりました。

85歳以上の方を対象に、高齢者タクシー利用券を交付。指定されたタクシーの利用に対して、利用料金の一部を助成します。400円分の利用券を年間12枚交付します。(その年度の3月31日まで利用可能)

\*介護保険施設や障害者支援施設に入所されている方、病院又は診療所に入院されている方は対象外。なお、高齢者バス割引乗車券(かなちゃん手形)購入費助成、福祉タクシー利用券助成又は身体障害者等ガソリン助成と重複しての受給は不可。

## フレイル予防②栄養について

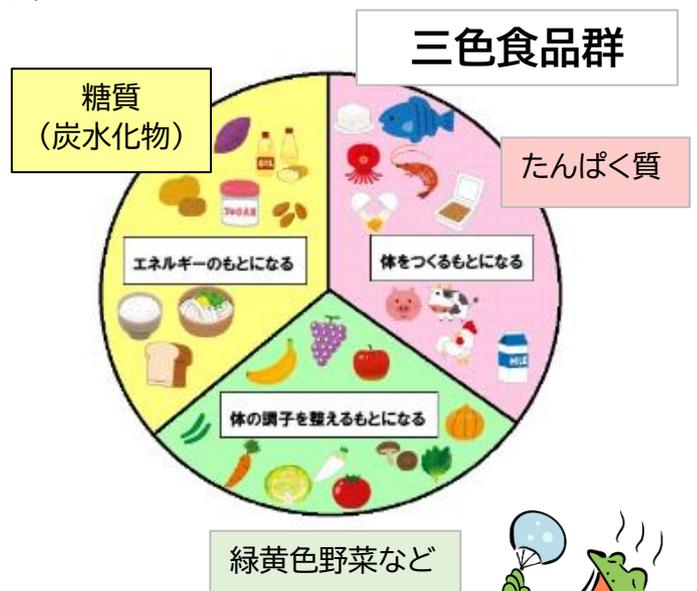
認知症地域支援推進員 鈴木瑞穂

フレイルとは、加齢にともなって、筋力や心身の活力が低下した状態をいいます。フレイルは元気な状態に戻ることが可能であるため、フレイルの段階で、早期発見し対処することが重要とされています。

フレイル予防対策として、①運動、②栄養、③歯・口の健康、④他者との交流、これらが大切とされています。今回は栄養についてです。

自宅での自粛生活が続き、食欲が落ちやすいこの時期こそ、栄養をしっかりとることが大切です。低栄養状態の予防のために、また抵抗力を高めて感染症にかかりにくくするために、たんぱく質とエネルギーになる食品を意識してとることが大切です。

※エネルギーになる食品⇒主食:ご飯、パンなど  
※身体をつくる食品(筋肉や髪の毛をつくる栄養です)⇒主菜:たんぱく質・・・肉、魚、大豆製品など  
(たんぱく制限のある方は、主治医に相談してください)



## 編集後記

暑い日が続きますが体調はいかがでしょう。暑くなると怖いのは熱中症ではないでしょうか。熱中症対策として『水分をこまめに補給』『エアコンを上手に使う』『おかしいと思ったら病院へ』などがあるかと思えます。

また、最近は新型コロナの影響から外食を控えテイクアウトされる方も多いと思います。夏は食品が傷みやすいので、テイクアウトしたら『早めに食べる』『すぐに冷蔵庫に入れる』などの対策が必要かなと思います。

みなさん、体調に注意しながら、暑い夏を乗り切りましょう。