中央地域包括支援センター機関紙

きずなだより

第19号
令和5年3月
川口市中央地域
包括支援センター

中央地域包括支援センター×薬局メディクス川口元郷店
コラボレーション企画！

参加無料

オレンジカフェ
もの忘れ喫茶
だんだん
@メディクス川口元郷店

3/15(水)
14:00～15:30

オレンジカフェ
『もの忘れ喫茶だんだん』が
メディクス川口元郷店
(栄町1-12-21シティデュオタワー川口1F)
にやってくる!!

【もの忘れ喫茶だんだん】
川口市中央地域包括支援センターが、認知症に関する取り組みとして定期開催している**※オレンジカフェ**です。（**※オレンジカフェ**とは、認知症の方やご家族、物忘れが気になる地域の方等が医療・介護等の専門職と集い、楽しんで参加できるサロンです。）

日時：毎月第三水曜　14:00～15:30　通常会場：川口みちのくビル2F（幸町1-5-17）

各種
健康測定

脳年齢・血管年齢・肌年齢チェック

健康茶
試飲

各種健康茶をお試し頂けます

認知症
ミニ講座

『認知症あんしんガイド』活用法

認知症
相談

認知症チェックシートを実施します

問合せ：中央地域包括支援センター ☎ 048-258-1750

いきいき Interview!

今回から、中央地域の**【いきいき美活体操※】**８チームで活躍するボランティアさん＆参加者さんの中から、“素敵にかがやいている方”を中央包括・寺西が勝手に【いきいきさん】と認定し、インタビューして参ります！記念すべきお一人目の【いきいきさん】は、中央地域で最も早く美活体操を立ち上げた、本町一丁目の河野さんです！

※**【いきいき美活体操】**についてはこのチラシ下欄右QRコードをチェック！！

３月号の【いきいきさん】

河野リーダー
（本一チーム）

寺西：美活体操のリーダーになろうとしたきっかけは何ですか？

河野さん：民生委員として、ボランティア活動の方法を考えていた所でしたので

寺西：美活体操のボランティアをしていてよかったと思う事はありますか？

河野さん：少年野球の指導をしていて子どもの運動能力は理解していましたが、美活体操で高齢者の体の動きも分かり、自分でもいい発見でした

寺西：美活体操の良い所はどんな所だと思いますか？

河野さん：高齢者にも分かりやすい動作と、ゆっくりとしたカウントが良いと思います

寺西：これからの抱負を聞かせてください！

河野さん：家に引きこもっている地域の方の運動不足を補っていきたいです！

川口市の運動教室（介護予防教室）のお申込み、締切間近！！

4月開始教室の募集です！市内に住所がある65歳以上で、要介護認定を受けていない方が対象です！（要支援認定の方は利用可能。）お申込みは以下へお電話を！
【中央地域包括支援センター☎048-258-1750】

比較的元気な方はこちら！

健康アップ教室
【4～6月 全8回】

会場：青木たたら荘
日時：火曜日14～15時半
費用：800円

今の元気をさらに向上させたい方はぜひ。効果的な膝痛・腰痛対策プログラム、転倒・骨折予防プログラムを受けて、健康な状態を維持しましょう。

機能低下が心配な方はこちら！

健康運動教室
【4～6月 全10回】

会場：青木たたら荘
時期：木曜日14～15時半
費用：800円

送迎つきで体力に自信がない方も安心して参加できます。適切な運動法を学び運動機能の向上を目指します。（※手続きが必要ですので、包括職員が自宅を訪問致します。）

言わせてください！『SCより一言』

みなさんお元気ですか？中央地域の生活支援コーディネーター（略してSC）・寺西です。桜の開花が待ちどおしいこの季節ですが、お元気でお過ごしですか？春先は天候が変わりやすい時期でもあり、こころと身体の両面で不調が出やすくなります。気温や気圧の変化に身体を合わせようとして、交感神経の優位な状態が続きエネルギー消費が増えるため、疲れが出やすいのです。また身体をリラックスモードに切り替える副交感神経がうまく働かないと、夜間の緊張状態が解けず十分な睡眠が取れなくなってしまいます。そこで「自律神経の乱れ」を整える、生活の工夫は以下の4つ！！

1. **十分な休息**
2. **栄養バランスのいい食事**
3. **ゆっくりできる運動**
   （ウォーキング・美活体操等）
4. **趣味に没頭する**

ゆっくり休んで、食べて、運動！時々趣味！こころも身体も整えて、地域のみんなで健やかにまいりましょう！！

“目指せ！住んでるだけで元気になれる町！”

お問合せはこちら！

川口市中央地域包括支援センター
住　所：川口市幸町1-5-17 川口みちのくビル2階
電　話：048-258-1750　（平日 8:30～17:00）

中央包括ついてはこちら！
美活体操チラシもあるよ！