



ボランティア活動 ♪ (地域活動) が ♪ カラダにいいって、ご存じですか？

シニアの皆さま！「自信も経験もないし、ボランティアなんて面倒っ！」と、言うなかれ。実はシニア世代からのボランティア活動（地域活動）は、心とカラダにいいこといっぱい。地域で役割を持つことは、ご自身の介護予防やフレイル（虚弱）予防にもなるのです！地域包括支援センターでは、市が主催する「介護支援ボランティア」の養成講座※へのご参加を受け付けています。ボランティア活動で、今の元気をキープしたい方、もっと元気になりたい方は、下記点線枠内を参照ください！

身体機能の 維持

地域活動に参加することで外出機会が増えると同時に活動量も増えるので、身体機能の維持に役立ちます！

認知症リスク の低下

社会との多様な関わりやコミュニケーションを通して、知的活動場面が増えます。何かの役割を持つ活動の場合、さらに認知症リスクが低下することがわかっています！

うつ病リスク の抑制

人とのつながりによって社会的孤立を防ぎ、生活の満足度や自尊心が増します。精神的な健康維持につながります！

※令和6年度の川口市主催介護支援ボランティア養成講座「高齢者元気づくり推進リーダー養成講座」は、以下の要領で開催します。ご興味のある方は、中央地域包括支援センターへご連絡下さい。40歳以上の方が対象です。（定員：20名程度）

日時： 毎週水曜日/全6回 11/6~12/11 13:30~15:30

場所： 川口市立青木会館（川口市青木3-3-1）

申込： 川口市中央地域包括支援センター ☎ 048-258-1750

DISCOVER “Chuuou” !!

～ 中央地域の魅力発見 ～

川口芝川 鯉のぼり祭り



中央地域は市内でも都市化されたエリアながら、由緒ある歴史的建造物や人情味あふれる魅力的スポット等がまだまだ存在しています。今号より、皆さまに改めて知って頂きたい中央地域の隠れた魅力を、不定期に発信して参りますので楽しみに！さて、今回ご紹介するのは、本栄商店街振興組合主催の【川口芝川鯉のぼり祭り】です。毎年ゴールデンウィーク中、川口元郷駅からショッピングモール「ミエルかわぐち」方面にかかる「さくら橋」付近（芝川上空）にたくさんの鯉のぼりが架けられます。近隣保育園・小学校・高齢者施設等で独自に制作された「手描き鯉のぼり」達が泳いでいるのも見どころです。今年はコロナ禍を経て5年ぶりに「栄町一丁目少栄會」の初午太鼓の演奏が披露された様です。まだご存知でなかった方は、来年のGWにぜひ鑑賞しにいらしてくださいね。

4/17(水) オレンジカフェだんだん @メディクス元郷店 開催!!

4/17(水)、薬局メディクス川口元郷店にて、中央地域のオレンジカフェ「だんだん@メディクス川口元郷店」を開催！17名の参加者の皆さんが健康器具「ふみふみ」を使った脳トレ体操を行いました！「ふみふみ」は岩一工房さんが開発したアルミ製の“青竹ふみ”のような健康器具。表面に32個の小さな突起が施され、足つぼ刺激効果は抜群！！この「ふみふみ」を椅子に座って靴を脱いだ状態で、左右交互に足踏みしながら上半身の体操を行うのですが、これがなかなかムズかしい！講師の根岸さんの軽妙な声掛けに、頭と体がバラバラになるような感覚に悶えつつ、皆さん楽しんで参加されていました！



「ふみふみ」動画は左のQRコードで見られます！



▲足はふみふみ、上半身は脳トレ体操！
これぞデュアルタスク運動！

夏の熱さをぶっ飛ばせ!!

川口市の介護予防教室

「健康アップ教室」

のご案内!!

日程：7/16～9/10 毎週火曜
全8回（※8/13は休み）

時間：14：00～15：30

場所：青木たたら荘多目的ホール
（青木会館：青木3-3-1）

参加費：800円（初回のみ）

内容：転倒・骨折・膝痛・腰痛
対策プログラム

持物：飲物・タオル・筆記用具・
マスク・室内用運動靴

申込みは中央地域包括センターへ

☎ 048-258-1750

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）