

忠生第1だより 高齢者支援センター 忠生あんしん相談室

2023年冬号

町田市忠生第1高齢者支援センター
町田市下小山田町3580
ふれあい桜館1階
TEL 042-797-8032
FAX 042-797-8830

介護予防月間イベント報告

【健康チャレンジフェスタ2023】 10月16日(月)忠生市民センター



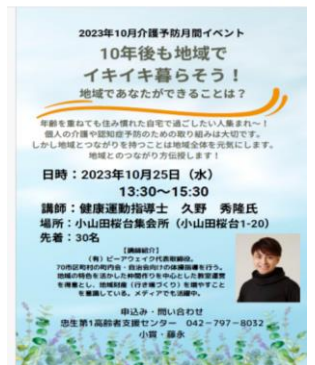
忠生第1エリア 介護予防サポーター「プリムローズ」主催。地域での介護予防のための取り組みを地域に知ってもらい、共に活動しようと呼びかけるためのイベント開催。身体のことを知るための体組成・握力測定。ボッチャや輪投げなどの体験。間違い探しやパズルにも挑戦！みんなで声を掛け合いながら、笑い声が響いた時間でした。

【10年後も地域でイキイキ暮らそう 地域であなたができることは？】



10月25日(水) 小山田桜台集会所

シニアに大人気のビーアウェイク 久野秀隆先生に今日からできる簡単な体操で介護予防・認知症予防できるコツを教えてくださいました。立つこと歩くことがまず大切とのお話でした。自分で取り組むことも大切ですが、地域とつながり交流をすることでさらに人は元気になるそうです。自分も元気、近所の方も元気、地域も元気、目指しましょう！！



ご協力ありがとうございました ～アベ/マスクを沐浴布へ～

余った布マスクをほどいて2枚を重ねて縫い合わせ、赤ちゃんが使う沐浴布にリメイクしました。11月に584枚を町田市保健所へ寄付しました。コモンズクラブ、下小山田町ひまわりの会 編み物の会(小山田桜台)の皆さま、その他個人でも多くの方にご協力いただきまして、ありがとうございました。





冬の感染予防策



予防接種



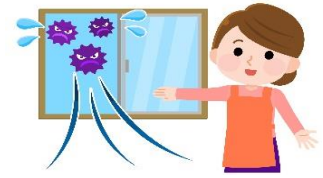
インフルエンザワクチンは10月くらいから接種が始まります

手洗い



帰宅時、トイレの後、食事の前には、石鹸で手洗いを習慣化しましょう

換気



寒くなると窓を閉切りがちです。定期的に窓を開けて換気しましょう

マスク着用



ウイルスの侵入を防ぎ喉も加湿されます

保湿



湿度 40%以上が目安です。加湿器の使用や洗濯物の室内干しが効果的です

栄養摂取



バランスの良い食事を心がけて体力を維持しましょう

地域でイキイキ！

活動グループ紹介&メンバー募集

ポッチャ はなみずき

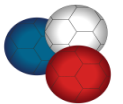
活動日：第2、4 水曜日
時間：10:00~12:00
場所：忠生市民センター
費用：月400円

ポッチャ レインボー

活動日：第1、3 木曜日
時間：13:30~15:00
場所：コミュニティセンター忠生
費用：月400円



高齢者の間で人気が高まっているバラスポーツ・ポッチャ。当センターエリア内でも 6つのグループが活動中。グループでの交流試合も開催予定。この機会に参加・見学してみませんか？



◆◆各種ご相談・お問い合わせ先◆◆

開所時間：月曜日～土曜日 8:30～17:00 ※開所時間外でも緊急時は連絡可
(日曜・祝日と年末年始は閉所)

町田市忠生第1高齢者支援センター

住所：町田市下小山田町3580ふれあい桜館1階
電話：042-797-8032
Fax：042-797-8830

忠生あんしん相談室

住所：町田市忠生3-1-34もりやハイツII 101
電話/Fax：042-792-8888

