

河辺地域生活支援 コーディネーター通信

第25号

2024年9月発行



若見映会 (わかみえかい)

月2回、定期的に活動をされている体操サークルの若見映会をご紹介します。



活動日時：第2・4水曜日
14時～15時

活動場所：河辺総合福祉交流
センター

主な活動：体操、コグニサイズ

若見映会は包括支援センターが開催しているアタマとカラダの健康教室を受講し、定期的に体を動かすことを希望された方が自主活動として立ち上げました。現在は、15名で活動されています。

若見映会という名前には「若く見える、映えるように」という思いが込められています。



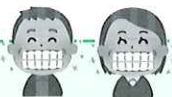
フレイルとは？

加齢とともに体力や気力、
社会とのつながりが弱く
なってしまった状態のこと



先日、秋田市特定健診課の「フレイル予防出張講座」を受講した際の様子もご紹介いたします。この講座は保健師・管理栄養士・歯科衛生士が講師となり、講話や健康相談を3回に分けて行うものです。皆さんからは、オーラルフレイル（お口の虚弱）について勉強になったという声を多くいただきました。また、個別の食事チェックや健康相談も一人一人に合ったアドバイスを受けられ好評でした。

秋田市フレイル予防事業のご案内

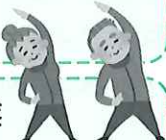


フレイル予防出張講座

フレイル、オーラルフレイルについての講話・お口の体操・簡易フレイルチェック・食事チェック・健康相談を行います。講師は保健師・管理栄養士・歯科衛生士。

介護予防セルフケア推進事業

リハビリテーション専門職等による4回の講座を行います。



フレイル予防相談

保健師・管理栄養士・歯科衛生士が個別相談を行い、一人一人に適した予防方法をお伝えします。（秋田市役所にて）



フレイル測定会

フレイルサポーターとともに質問票を使った自己チェックや筋肉量、滑舌など詳しく測定を行います。



サロンや老人クラブ等での受講希望がありましたら、河辺地域包括支援センターまでご連絡下さい！

フレイル予防は健康長寿のカギを握っています！

町内サロン

6月に行われた東町内健康サロンの活動の様子です。約1年ぶりの訪問となりましたが、皆さんお元気で安心しました。血圧測定後、介護予防体操を行い、正しい姿勢づくりや下肢の体操を無理のない範囲で取り組まれていました。

続いて、介護保険制度についての講話や新紙幣発行に伴う詐欺への注意喚起を行いました。参加者から以前、自宅に不審な電話がかかってきたことがあると体験談をお話いただき、皆さん身近なこととして感じていただけたようです。

また今回は移動販売や前号でお知らせした移動支援についても意見交換をすることができました。貴重なご意見ありがとうございました。



こちらは7月に行われた式田町内ふれあいサロンの活動の様子です。この日は、国際教養大の学生の参加もあり、明るくにぎやかなサロンになりました。

血圧測定後、腸の健康についての健康講話と認知症予防体操を行いました。参加者からは「熱中症予防としても水分摂取には気を付けていたけど、一日の摂取量を考えると少なかったかも」という声もありました。

前号でもご紹介した式田で行われている移動支援や草刈りなどの生活支援について、利用されている方と支援されている方の両方のお話を伺うことができました。



町内サロン開催時の講師やレクリエーション用具等でお困りのことがありましたら、河辺地域包括支援センターにご相談下さい。新たに町内サロンを始めたいというご相談もお待ちしております。

◇いよいよ秋を迎えましたが、皆さん体調はいかがでしょう？

この秋、中央図書館明德館河辺分館と河辺地域包括支援センターが共催で、河辺総合福祉交流センターを会場に「かわべオレンジプログラム」を開催中です。講座や展示を行っておりますが、受付終了の講座もありますのでご確認ください。

発行：秋田市社会福祉協議会 河辺地域包括支援センター社協

住所：秋田市河辺北野田高屋字上前田表66-1（河辺総合福祉交流センター内）

編集：生活支援コーディネーター 山上 問い合わせ連絡先：TEL018-882-5565