

# 福祉プラザなえぼだより

(苗穂地区福祉のまち推進センター発行)

- 〒060-0031 中央区北1条東10丁目15-9
- TEL 011-261-3669 FAX 011-221-7367
- メール ch.naebo@city.sapporo.jp 苗穂まちづくりセンター内

## ◆ 苗穂地区の福まちの取り組みについて

苗穂地区の「福まち(福祉のまち推進センター)」は、町内会役員、民生委員・児童委員、関係機関などによって構成され、連合町内会や地区社会福祉協議会などと一体的に活動し、単身高齢者の見守り、子育て支援、世代間交流などの事業を実施しています。令和5年度の苗穂地区「福まち」と「社会福祉協議会」の取り組みをお知らせいたします。

### ◆ 健康講座（認知症サポーター養成講座）【令和5年7月】

中央区第1地域包括支援センター及び中央区介護予防センター北一条の協力により、認知症講座(認知症サポーター養成講座)を開催し、認知症の症状や対応などについて学びました。当日は、40名の方にご参加いただき、家庭でも簡単にできる認知症予防の体操も行い交流を深めました。



### ◆ 「サマーフェスタ苗穂&子ども盆踊り」高齢者招待【令和5年8月】

民生委員・児童委員協議会の協力により、苗穂会館南側広場で開催された「サマーフェスタ苗穂&子ども盆踊り」に、地域の一人暮らしの高齢者を招待しました。当日は29名の方が来場され、縁日コーナーなどを楽しんでいただきました。



### ◆ 敬老祝い品の贈呈【令和5年9月】

民生委員・児童委員協議会の協力により、苗穂地区にお住まいの76歳以上の方463名へ、敬老の意を表してお祝いの記念品を贈呈しました。

この事業は、日頃地域との交流が少ない高齢者のお宅を訪問することによる、見守り活動にもなっています。

敬老の日



### ◆ 「ふれあい交流会」を開催しました【令和5年11月】

70歳以上の一人暮らしの方を対象に、フレイル予防や参加者同士の親睦を深めることを目的に実施されました。民生児童委員の案内により20名が参加し、大正琴の演奏や皿回しなどを楽しみ、大正琴の演奏に合わせて歌ったり、皿回しの余興では、場面ごとに笑いもあって大変盛り上がり、楽しみながら、参加者同志の親睦も深めることができました。



## ◆フレイルとは？

健康な状態と介護が必要な状態の中間の状態を指します。早めに気が付き、適切な取組を行うことで、健康な状態に戻ることができます！



転ばないか心配

寒くて外にでたくない

どうしても外出が減ってしまうこの季節。感染予防を行いながら、何か1つでも自分自身でできることに取り組み、心も体も健康で居続けましょう！

## ※ フレイル予防のポイント

### 運動

- ・自宅でラジオ体操を行う
- ・階段を意識的に使う
- ・テレビを見ながら、スクワットを行う
- ・下に掲載しているうちかつ運動を行う 等



### 栄養 (食事・口腔)

- ・よく噛んで食べる
- ・1日3食バランスよく食べる
- ・食後、寝る前には歯磨きを行う
- ・定期的に歯科検診を受ける 等



### 社会参加

- ・家族や友人との交流を大切にする
- ・地域の集いの場(趣味や運動・交流ボランティア活動等)に参加してみる 等



## ◆座ってできる うちかつ運動のご紹介

うちかつとは、「お家で活動」のこと♪からだのおとろえや感染症に打ち勝つため、うちかつ運動を続けてみましょう。今回は、うちかつ運動の一部をご紹介します。

### ★蹴り上げ運動 左右 交互に10回

- ・右足の膝を1→2→3→4で伸ばす(体が後ろにそらないように注意)
- ・5→6→7→8で床におろす
- ※右足の次は左と順番に行う

つま先を自分の方に向ける



### ★足踏み運動 左右 交互に10回

- ・その場で足踏みしましょう！
- ・腕を振ることを忘れずに

1(右)・2(左)・3(右)と数えましょう！



※ うちかつ運動や介護予防に関することは、介護予防センター北1条まで 電話 251-1340