

地域包括支援センターからのお知らせ

地域包括支援センターとは・・・
高齢者の皆さんの生活を支援するため、海老名市が介護予防や相談窓口などの仕事を委託している事業所です！介護保険のサービスに関することや在宅での介護に関する悩みや不安について、相談をお受けしております。お気軽にご相談ください。 ☎233-8881

介護者教室のご案内！

「やってみよう！意外と自分で体を楽にできる！！」

～「ロコモティブシンドローム予防」について～

「ロコモティブシンドローム」とは、自分で移動する能力が低下してしまい、要介護状態になる危険度が高い諸症状のことを言います。
今回の介護者教室では、「ロコモティブシンドローム」にならないために日常生活の中で出来る運動方法を学びます。
「身体を動かすために時間を作れない」「一人では、長続きしない」等の悩みも、日常のながらの体操で解決します！

日時：平成27年11月25日（水）
10:00～12:00（受付9:30～）

場所：国分寺台文化センター 集会室1

費用：無料

定員：30名

講師：理学療法士 久米先生

講義内容：日常生活の中で継続的にできる運動について

「楽々体操」～生活の場がリハビリ室～

・トイレに入った時に膝体操、お風呂に入った時にストレッチ

申込み先：国分寺台地域包括支援センター

電話：233-8881（月～金 8:30～17:15）



～歯つらつ相談、元気アップ食事相談・食事教室～

海老名市では、65歳以上の方を対象に歯科衛生士と管理栄養士が個別に相談を受けたりテーマに合わせた講話と調理実習を行っています。

以下の質問項目にチェックのつく方におすすめです。

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 固いものが食べにくくなった | <input type="checkbox"/> 食欲がなくなってきた |
| <input type="checkbox"/> むせることが増えた | <input type="checkbox"/> 6ヶ月間で2～3kg体重が減った |
| <input type="checkbox"/> くちの湯気が気になる | <input type="checkbox"/> 簡単に調理できる方法を知りたい |

→ 歯つらつ相談

→ 元気アップ食事相談・食事教室

申込み・お問い合わせ：地域包括支援センター 市高齢介護課：235-4950



編集後記

夏の甲子園も45年ぶりに、東海大相模が優勝し、17年ぶりに「深紅の優勝旗」が神奈川県に戻って来ました。
今年は、8月28日から、18歳以下のワールドカップも開催されています。夏の甲子園で活躍した球児たちが、「サムライジャパン」として、世界を相手に戦っています。世界でも活躍し、世界一になってほしいものです。（智）

ほほえみ

海老名市社会福祉協議会
国分寺台ケアセンターだより

9月1日号(第77号)

海老名市国分寺台2-10-23 ☎233-7091

みんなが笑顔の夏祭り！！



今年の夏は、35度以上の猛暑日を更新するなど、本当に暑い夏となりました。体調を崩された方も大勢いらっしゃるのではないのでしょうか。

そんな中、ケアセンターのご利用者の皆様は、恒例の夏祭りで盛り上がり、その勢いのまま、夏の甲子園大会で神奈川県代表の東海大相模が優勝して、盛り上がり、暑さに負けにくいくらい盛り上がった夏となりました。

最近、やっと朝晩は涼しくなってきましたが、まだまだ日中は暑い日が続いております。また、夏の疲れも出てくる季節ですので、皆様も体調を崩さないよう気を付けてください。

デイサービスのひととき



国分寺台ケアセンター夏まつり

8月3日～8日で、夏祭りを開催しました。ヨーヨー釣りのや金魚すくい最後に盆踊りを行い、盛り上がりました。綿菓子・かき氷・駄菓子コーナーでは、昔を思い出して楽しまれていました。

ヨーヨー釣り



なかなか釣れずに、悪戦苦闘\(@o@)/

金魚すくい



最高記録は、22個でした\(^o^)/



炭坑節や東京音頭をボランティアさんや職員と一緒に踊りました!(^^)!



「懐かしい」「美味しい」とお代わりされる方もいました(^-^)



ボランティア・ユースボランティアの皆様ご協力ありがとうございましたm(_)_m

各地域で介護予防教室開催!

10月より、のびのび元気アップ体操教室をはじめ、要介護状態にならないための後期教室がスタートします。楽しみながら介護予防しませんか?




- のびのび元気アップ体操教室
ストレッチなどの運動を行い、筋力の維持・強化を図ります。
- 脳の健康楽習教室
くもんのドリルを使用し、脳の活性化を図ります。
【申込先】海老名市社会福祉協議会 ☎236-6626
- 楽しく健康サロン (全8回/樽井集会所で開催予定)
学習・運動・ゲーム等を行い、認知症を予防します。
また、参加者同士の交流が図れるようティータイムもあります。
*詳細は後日、回覧にてお知らせいたします。

ヘルパー
ケアマネ
からの

家庭で役立つ介護 ワンポイントアドバイス

～夏バテ解消法～

今年の夏も35度を超える猛暑が続きました。熱中症になり救急車で運ばれた方も多数いたようです。これから秋にかけて夏の疲れが出て、体調を崩しやすくなります。そこで、食事についてのワンポイントアドバイス!

- 1 冷房で冷えた体をもとに戻すため、温かい料理を食べましょう 
- 2 暑さで食欲が低下し、食事を簡単に済ませてビタミンが不足して疲れがでています。野菜をたくさんとって栄養のバランスをとりましょう。
- 3 冷たい飲み物をとりすぎて胃腸が弱っています。なるべく温かい飲み物を飲むようにしましょう。
- 4 「汗をかくから」、「トイレがちかくなるから」と、水分を控えていると脱水症状になります。水分はこまめに摂りましょう。

夏バテしたからだを回復させ、楽しくおいしい秋を満喫しましょう。

