本庄西地域包括支援センター本庄市社会福祉協議会

西包括だより

第87号

令和５年12月発行

〒367-0052 本庄市銀座 1-1-1 本庄市市民活動交流センターはにぽんプラザ２階
電話　0495-22-7088　　FAX　0495-21-5516
業務時間　８：30～17：15　土日祝日年末年始（12/29～1/3）除く　時間外受付：080-4380-7614
担当地区：本庄西地域（千代田・若泉・中央・銀座・小島南・小島・万年寺・下野堂・（照若町）・都島・山王堂・沼和田・杉山・新井・三友）



食事と　運動と　交流で

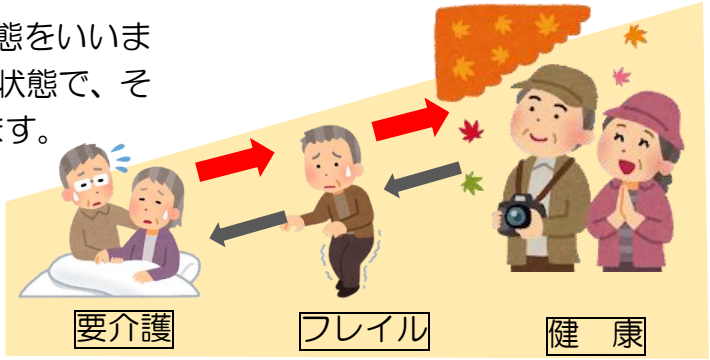




フレイル予防

「フレイル」とは、高齢期に心身機能が衰える状態をいいます。「健康」な状態と、「要介護」の状態のあいだの状態で、そのまま放置すると要介護状態になる可能性があります。

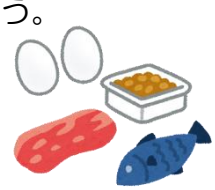
しかし、早めに生活習慣を見直して、フレイル予防をすれば、健康な状態に戻ることもできます。



フレイル予防に大切な３つのこと

食事

- １日３食、食べましょう。
- 一汁三菜でバランスの良い食事を心がけましょう。
- 肉、魚、卵、大豆、乳製品などのたんぱく質を、毎食摂りましょう。



お口の健康も大事です！

- 毎食後の歯磨き
- 半年に一度の歯科検診



運動

- 洗濯や掃除などの家事も運動になります。



- 散歩やラジオ体操など、今より１０分多く体を動かしましょう。



交流

- 電話や手紙、メールなどで、人とのつながりを持ちましょう。



- 散歩や買い物のついでに、あいさつや声がけで会話をしましょう。
- 地域のイベントやサロン活動に参加してみましょう。



介護者教室
緩和ケア萬田診療所
萬田緑平先生　講演会
「最期まで目一杯生きる」

在宅緩和ケア医として、多くの患者さんの最期に寄り添って来られた萬田先生。患者さんやご家族の声や映像とともにご講演くださいます。家族やご自身の人生の最期の迎え方について考えてみませんか。

■日　時　　令和６年２月１０日（土）
14：00～16：00

■会　場　　早稲田リサーチパークコミュニケーションセンターレクチャールーム１
（本庄市西富田 1011）

■対　象　　市内在住の高齢者を介護している方や在宅介護に携わっている方５０名

■参加費　　無料

申込み・問合せ　　１月４日(木)から受付開始
本庄西地域包括支援センター本庄市社協
☎0495-22-7088

出張オレンジカフェ in あったかほーむ下野堂

オレンジカフェがあなたの地域におじゃまします。ちょっと役立つ情報やものづくりなどの体験ができます。認知症についての相談もできます。ぜひご参加ください。

日にち	内　容
12/13(水)	簡単！クリスマスリースづくり
令和６年 3/13(水)	あなたの骨は大丈夫？骨強度測定

■時　間　　１３:３０～１５：３０

■会　場　　小規模多機能あったかほーむ下野堂
（本庄市下野堂 1-14-12）

■参加費　　一人１００円

申込み・問合せ
本庄西地域包括支援センター本庄市社協
☎0495-22-7088





出典：「みんないつかは年をとる」６　認知症対応編

みんないつかは年をとる
～共に支え合うくらし～

埼玉県地域包括ケア課が企画・制作した漫画「**みんないつかは年をとる**」の一部を掲載しています。こちらの漫画では、認知症の方への接し方などがわかりやすく描かれています。冊子を読んでみたい方は、西地域包括支援センターでお渡しいたします。

12月の予定



日時・会場	行　事
12／20（水） 10：00～12:00 **本庄東地域包括支援センター** （本庄市本庄 3-1-21）	**認知症家族の会　本庄** 認知症のご家族を介護している方等が集まり、日々の介護のこと、悩みなどを話せる場です。お気軽にご参加ください。
12／25（月） 13：30～15：30 **はにぽんプラザ２階活動室Ｄ・Ｅ**	**オレンジカフェ・認知症個別相談会** 誰でも気軽に立ち寄ることができます。お茶を飲みながら、息抜きしませんか。専門職が認知症についての個別相談にも応じます。