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92号

令和６年５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）



心と身体をリフレッシュ！健康維持法



心と体は繋がっており、心の疲れは体にも現れ、その逆で体の疲れも精神面に影響します。脳や体を使うことで、体内で生成される「活性酸素」が、体の細胞を傷つけたり、自律神経の活動も低下させたりします。これが「疲労」の原因です。ストレスや疲れによって、些細なことでのイライラ、集中力の低下、体調不良といった症状が現れ、日常生活の様々な場面に悪影響が出てしまいます。心と体のバランスをとり、適度なリフレッシュが重要です。

リフレッシュ方法

リフレッシュの仕方は人それぞれですが、ここでは一例を紹介します。

・体を動かす　・音楽を聴く　・睡眠をとる
・瞑想する　・食事を食べる

ポイント…日常を忘れること・没頭すること



活性酸素の分解には、
バナナ・カボチャ・キャベツ
ニンニク・そば・大豆の摂取が効果的！

～ウォーキングの効果～

ウォーキングは負荷が少ないため、運動を始めるのに取り組みやすいとされています。体脂肪燃焼や体質改善、生活習慣病予防に効果的です。気分転換や体の健康維持のために、まずは始めてみてはいかがでしょう。

リラックス効果

セロトニン（リラックスさせる）という神経伝達物質が分泌され、心を癒します。



高血圧・脂質異常・動脈硬化の改善

血圧を下げる物質の増加、中性脂肪を分解する酵素が活性化します。



心肺機能・骨の強化

心血管疾患のリスク低下、カルシウムの吸収率アップに作用します。





社会的効果

屋外に出ることで、人と関わる機会が増えたり交友関係が広がったりすることが期待できます。

介護者教室
こころもからだも
リフレッシュウォーキング



「こころとからだに健康を！」をテーマに全3回のウォーキングイベントを企画しました。日々の介護の疲れを一緒にリフレッシュしてみませんか？

第1回　初夏の回

～色とりどりの紫陽花と里山を楽しむ～

日　　時：6月5日(水)　9:30～11:30
集合場所：本庄市観光農業センター
住　　所：本庄市児玉町小平 653
参加対象：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(先着10名)
参 加 費：無料
申し込み：令和6年4月1日から開催1週間前までに下記連絡先へお申し込みください。

本庄西地域包括支援センター
本庄市社協　　☎0495-22-7088

埼玉県　思いやり駐車場制度

歩行が困難な方や移動の際に配慮が必要な方のための駐車場制度です。障害のある方・要介護高齢者・妊産婦の方などで、利用証をお持ちの方は、駐車区画利用することができます。
※対象者等の詳細は「埼玉県思いやり駐車場制度」ホームページをご覧ください。



車椅子使用者用駐車区画

車椅子使用者が優先的に利用できる幅の広い駐車区画
（幅員 3.5m以上）



優先駐車区画

幅の広い区画は必要ないものの、歩行が困難、移動の際に配慮が必要な方が優先的に利用できる駐車区画
（幅員 3.5m未満）

◎本庄市申請窓口◎　※利用証の交付には申請が必要です。

本庄市役所　障害福祉課　☎0495-25-1125
高齢者福祉課　☎0495-25-1722
こども家庭センター　☎0495-71-4502
児玉総合支所　支所市民福祉課　☎0495-71-5889
保健センター　健康推進課　☎0495-24-2003

５月の予定

日時・会場	行　事
5／22（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。
5／27（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。



合体漢字

次の漢字を組み合わせて熟語を作りましょう！！

① 木　一　一　口
② 士　人　一　口
③ 夕　牛　口　勿

合体漢字　答え：①日本　②大吉　③名物