

高齢者の相談窓口 地域包括支援センターです(14)

地域包括支援センターとは

高齢者が住み慣れた地域で安心して過ごすことができるよう、主任ケアマネジャー、保健師、社会福祉士などの専門職が連携をとり、高齢者の支援をします。「認知症や介護予防について知りたい」「退院後の生活が心配」「介護サービスについて知りたい」などお気軽にご相談ください。今回は、「フレイル予防三本柱」③「運動」について紹介...

て転倒や骨折を防ぎ、疲れにくい身体をつくることにつながります。運動量の目安として、散歩やウォーキングを週に150分以上(1日に20分程度)するとよいとされています。

運動習慣のない方は、毎日の生活にプラス10分の散歩やウォーキングなどの運動から始めてみましょう。10分の歩きは、約1000歩といわれています。歩数計をお持ちの方はプラス1000歩を目標に歩いてみましょう。慣れてきたら「いつもより散歩コースをのぼす」「歩幅を広くして、いつもより速く歩く」など少しずつできることを増やしていきましょう。

次回、散歩やウォーキングにプラスしたい筋トレやストレッチなどをお伝えします。

しっかり食べてフレイル予防 シニア期の食生活のポイント

フレイルを具体的に知り、たんぱく質の摂取と筋肉のかわりや食生活の改善について学びましょう。

フレイル予防には、運動が不可欠で、運動をすることにより筋力・バランス力をつけ

15人(先着順) 9月8日(金)午前9時から 南部地域包括支援センター 電話 443・1207

エンジョイスポーツ(体力測定会)

市民の方を対象に、エンジョイスポーツ(体力測定会)を実施します。これを機に体力年齢を見直しませんか?

9月17日(日) 午前9時30分～正午 中央公民館 20歳以上で市内在住・在勤の方

高齢者(65歳以上) 午前9時30分～10時30分 成年(20～64歳) 午前11時～正午

日頃の介護での思いや不安に感じていることなど、介護者同士だからわかり合えることを話してみませんか。

9月6日(水) 午前10時～正午 総合保健福祉センター

認知症サポーター養成講座

認知症になっても周囲の方々に支えられながら暮らしていけるよう、認知症サポーター養成講座を開催します。

9月21日(木) 午前10時～11時30分 総合保健福祉センター 電話 443・1207

失語症カフェ・八街

失語症がある方と支援者(言語聴覚士と失語症がある方とのコミュニケーション方法を学んだ人)と一緒に会話を楽しむことができます。

午後2時～3時30分 総合保健福祉センター 市内在住の失語症がある方 障がい福祉課 電話 443・1649

ぴーなっつカフェ

認知症などの家族を介護する方

15人(飲み物) 地域包括支援センター 電話 443・1207

防衛大学校・防衛医科大学校の学生募集

Table with 3 columns: 募集種目, 資格, 受付期間. Rows include 防衛大学校学生 (推薦, 総合選抜, 一般), 防衛医科大学校医学科学生, 防衛医科大学校看護学科学科学生.

都合により日程などが変更される場合があります。 自衛隊千葉地方協力本部成田地域事務所 0476-22-6275

9月の移動交番情報

Calendar grid for September with circled numbers indicating patrol shifts. Includes a list of locations: ①ファミリーマート八街五方杭店, ②ランドローム東吉田店, etc.

記号の見方 日時 会場 内容 対象 定員 費用 申し込み 締め切り 持ち物 問い合わせ

午前・午前10時～11時30分 午後・午後2時～3時30分 ※事件事故の発生、天候により変更になる場合があります。 佐倉警察署八街幹部交番 484・0110内線515