

R6.9.1 第16号

鶴ヶ島市地域包括支援センター

ぺんぎん だより

編集・発行 鶴ヶ島市地域包括支援センターぺんぎん
鶴ヶ島市上広谷5-1 プラザイン上広谷1階
TEL 049-271-5123 FAX 049-271-5125
受付時間 平日・土曜日 8:30~17:30

9月 はアルツハイマー月間

9月21日はアルツハイマーデー(認知症の日)です。国際アルツハイマー病協会が認知症への理解をすすめる、本人や家族への施策の充実を目的に1994年に制定しました。また9月を「世界アルツハイマー月間」として世界各国でさまざまな取り組みを行っています。

認知症予防の十か条

- 一、塩分と動物性脂肪を控えたバランスのよい食事を
- 二、適度に運動を行い足腰を丈夫に
- 三、深酒とタバコはやめて規則正しい生活を
- 四、生活習慣病(高血圧、肥満など)の
予防・早期発見・治療を
- 五、転倒に気をつけよう 頭の打撲は認知症招く
- 六、興味と好奇心をもつように
- 七、考えをまとめて表現する習慣を
- 八、こまやかな気配りをしたよい付き合いを
- 九、いつも若々しくおしゃべり心忘れずに
- 十、くよくよしないで明るい気分で生活を



認知症予防財団より引用

オレンジカフェ にこまる 若葉台

オレンジカフェは認知症の方やその家族、地域住民などが集まり交流する場です。

毎週月曜日9時半~11時半、若葉台第二住宅の自治会が行うコミュニティカフェ394の中で不定期に『にこまる』を開催しています。

6月10日に開催した『にこまる』には団地のみなさんが持ち寄ったお菓子をコーヒーのお供にして、おしゃべりが弾んでいました。包括職員も熱中症予防の話などをしながら一緒におしゃべりを楽しみました。



コミュニティカフェ394の様子

杉下朝市 包括相談コーナー 東市民センター

杉下朝市は東市民センターで毎月第1月曜日9時～10時まで開催しています。季節の野菜や手作り小物、お弁当が販売され、いつも賑わっています。同時に「包括相談コーナー」を9時～11時まで実施しています。朝市でのお買い物の帰りに気軽にお立ち寄りください。市民センターに常設している体組成計の体験や血管若返り体操など私たちと一緒にしましょう。お待ちしております。

次回開催日
10月7日(月)
12月2日(月)
9時～11時

出前講座 上広谷第一自治会館

6月28日、『おしゃべり会 ひだまり』で講座と脳トレを行いました。雨模様でしたが多くの方が参加されていました。講座はリーフレットを使用しながら熱中症予防、成年後見制度について話をしました。脳トレは北海道弁クイズ、唱歌カルタを行いました。唱歌カルタは歌を読み札の代わりに聴き、歌いだしの頭文字が書いてあるカルタを取ります。慣れてくると素早くカルタを取っていました。歌いながら探し、みなさん楽しそうでした。



お口の健康 出張講座

7月19日、若葉台第二住宅集会所でシニア健康講座として行いました。この出張講座は鶴ヶ島市保健センターの歯科衛生士が地域の自治会館に出張して、歯周病と全身への影響のお話や正しい歯磨きの仕方、飲み込み体操などを教わる約1時間の講座です。歯ブラシの選び方や実際に鏡を使い自分のお口の様子を見たりと皆さんはとても参考になっていたようでした。お口の健康は大切ですね。



つるゴン元気体操

みなさんの身近な地域で介護予防ボランティア「つるフィット」が運動の指導を行っています。

8月6日、『若葉台第二住宅元気体操』に伺いました。今年で3年目になり毎回多くの方が参加しているようです。生活にはりが出る、続けていると体が柔らかくなると話されていました。休憩時は楽しそうにおしゃべりして皆さん元気いっぱいでした。



みなさんはおにぎりをよく召し上がりますか？筆者はお昼ご飯によく食べます。好きなおにぎりの具を地域包括支援センターペンギんの職員に聞きました！

「お気に入りのランニング」
 〓 私の好きなおにぎり 〓

- 1位 さけ
 2位 スパム、天むす
 明太子、おかか
 *みなさんの好きな具はこの中にありましたか？