

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 8:40~17:25

防災用品の点検をしよう

3月1日は防災記念日です。関東大震災が起きた9月1日を起点に、季節の変わり目となる3月1日、6月1日、9月1日、12月1日が記念日に制定されています。非常食など賞味期限がある防災用品を定期的にチェックする意味が込められています。この機会に食料や飲料の備蓄を確認してみましょう。

◆ 飲料水の備蓄

1日1人3リットル（飲料水+調理用）
最低3日分、できれば**7日分**を用意しておく。

● 7日間備蓄を実現するための知恵

冷蔵庫・冷凍庫にある傷みやすいものから食べ、
非常食はそのあとで食べるようにする。

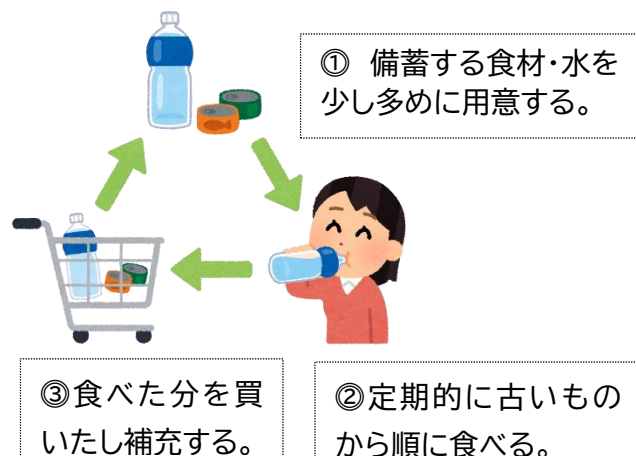
1
~
3
日間

普段から冷蔵庫・冷凍庫に食材を多めに
買い置きしておく。

4
~
7
日間

「ローリングストック法」で備蓄した非常食
を食べる。

《 ローリングストック法 》



● 非常時の食事の際に便利なもの

カセットコンロ・ボンベ

1本で約 65 分使用可能

◆ 杉下朝市 包括相談コーナー 開催中

場所: 東市民センター多目的ホール前



毎月第1月曜日、東市民センターで9時~11時に『杉下朝市 包括相談コーナー』を開催しています。相談の他にセンター常設の体組成計測定のお手伝いや健康づくりに関連した情報をお伝えしています。一度、体組成計で筋肉量など測ってみませんか。定期的に測定して体の変化を確認する方もいらっしゃいます。朝市で買い物の後など気軽にお立ち寄りください。お待ちしております。

次回開催日

4月7日(月)

9時~11時



認知症サポーター養成講座

2月3日(月)に鶴ヶ島市・鶴ヶ島市社会福祉協議会主催の認知症サポーター養成講座が若葉駅前出張所で開催され、講師として地域包括支援センターぺんぎんのセンター長が講座を行いました。10名ほどの参加があり、参加したみなさんはメモを取り、熱心に講座を受けられていました。



こつこつ貯筋体操教室

各市民センターで実施されている体操教室です。今回は南市民センターの教室を訪ね、一緒に参加しました。ストレッチやボールを使った体操は全身に心地いい刺激となりました。参加者同士で楽しそうに会話され「運動できるのはいい、楽しい、定期的に活動する機会になっている」と話されていました。



＜南市民センター会場の様子＞

認知症予防脳トレ教室

認知症についての講話や、ゲームなど楽しみながら脳トレを行う認知症予防のための教室です。時期により会場が変わり、1～3月は東市民センターで開催。訪問した日の講話は骨粗鬆症、転倒、骨折について、講師の経験談もありとても参考になりました。宿題の答え合わせがあり、自宅でも脳トレをしているのですね。



＜脳トレの様子＞

はつらつ元気体操クラブ

健康づくりに楽しく体を動かす体操クラブです。先生の「私元気でしょ。楽しむことが一番！」の一言でみなさん笑顔で体操されていました。先生は冬場の脱水の注意点についても話され、水分のとり方のアドバイスもありました。日常生活で健康維持に役立つ情報があるのは嬉しいです。筆者も参考にしたいと思いました。



＜東市民センター会場の様子＞

介護予防教室の紹介

*参加条件がありますので参加希望の際はお問い合わせください。

みなさんのサロン訪問

役作りの会

富士見市民センターで毎週月・水・日曜日に行われている健康マージャンです。10年程前から活動し、会員も最近増えているそうです。「麻雀は何時間でも出来るよ」「麻雀の楽しいところはいろいろな戦略があって、経験が浅くても運で勝つことができるから楽しいよ」と話されていました。

傍らで見ていただけですがみなさんがとても楽しそうで筆者も始めたいな、と思いました。



わかばサロン

若葉台団地集会所で毎週水曜日 10～12 時に行われ、介護予防ボランティアの「つるフィット」が運動の指導を行う集いの場です。ストレッチ、重りやボールを使った体操などを行っています。参加されている皆さんは数年継続されているとのこと。体調に合わせて重りを増やしたり減らしたり、予定が合う日は参加するなど無理なく参加されているようです。休憩時間も笑い声があり、みなさんの笑顔が素敵でした。

