

# すわふくし



発行責任者 荒井 俊  
(35) 0731  
suwashakyo@net1.  
jway.ne.jp

## 令和5年11月21日から12月20日の活動予定

### ふれあいグループ

11月22日(水) 強化事業会議  
11月25日(土) 防災訓練(安否確認)  
12月 5日(火) ふれあいG会議  
12月15日(金) 地域包括連絡会議

### 介護支援グループ

11月21日(火) 「上諏訪自治会」  
認知症予防教室  
11月25日(土) 防災訓練協力(三角巾応急手当)  
12月12日(火) 「サロンさくら」認知症予防教室  
12月13日(水) ひたちオレンジカフェ参加

### 子育て支援グループ

おもちゃライブラリー  
11月24日(金) 親と子の相談  
12月 8日(金) 避難訓練

### 高齢者支援グループ

さわやかクラブ  
12月14日(木) クリスマス会

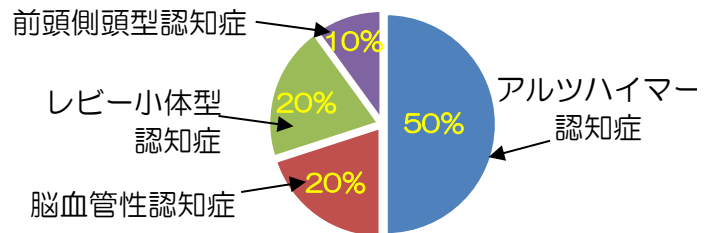
## 認知症を予防していつまでも健康な生活を

認知症とは、今まで出来ていた日常生活や社会生活が脳の障害によって持続的に低下し、支障をきたすようになった状態を指します。

右記は代表的な認知症の種類です

認知症予防にはバランスの良い食事や運動に加えて活動的なライフスタイルが有効とされていますので魚や野菜を多くとり、塩分は控えめにして、積極的に外に出て、交流をはかりましょう。

地域包括センター 看護師 坂本 圭子さん



## 転倒を予防していつまでも元気に

転倒は、バランス能力や筋力の低下などによって引き起こされるイメージがあると思いますが、それだけではありません。

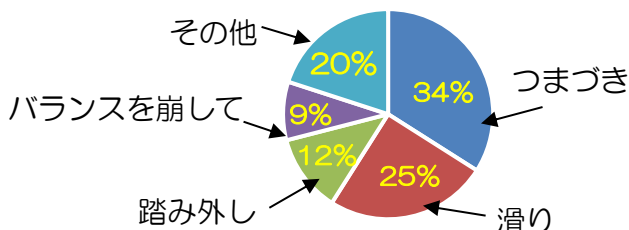
認知、視覚、聴覚の機能、薬剤や環境の影響など様々な要因で転倒を引き起こします。

まずは、整理整頓から行き、足元につまずきの原因になる衣類、新聞は床に置かないようにしましょうという講話をいただきました。

茨城県リハビリテーション専門職協会  
会長 佐藤 弘行 先生



先生による筋力をつける運動



## ふれあい秋まつりの中でギネスに挑戦（りんごの皮むき競争）

「ヨーイ ピーッ !!」と笛の合図で横並びの4人が一斉に皮をむき始めました。1分間の真剣勝負です。

途中で切れてしまって残念がる人、最後までむけた人。皮の長さを測って、むいたりんごはお持ち帰りです。

秋空のもと、今年も24の方が楽しく挑戦しました。来年はもっと長くむけるかな

成績は次の通りです。

1位 小野福男さん 113cm

2位 菅原京子さん 99cm

（表彰式に参加されなかった方は残念ながら対象にはなりません）

りんごの皮むきに  
挑戦中



おめでとうございます



1位 小野福男さん



2位 菅原京子さん

## おもちゃライブラリーから

10月27日（金）たくさんのお子さん達がディズニーのキャラクターやかぼちゃのコスチュームの衣装をして参加されました。

お子さん達の走りまわって遊んでいる姿がとてもかわいらしく楽しいハロウィンを過ごすことができました。また、帰り際におやつを持ち帰ってもらいました。

近頃は利用する方も増えてきてお母さんや子ども達も新しいお友達作りをしているようです。毎月第2、4週の金曜日に行っておりますので、お子さんと一緒に遊びに来てみてください。予約不要です。



## さわやかクラブから

10月12日（木）さわやかクラブではコロナ感染予防で中止にしていた運動会を4年ぶりに開催しました。

種目の中には、今回は初めてのパン食い競争があり、やはり感染対策で口では、行いませんでしたが、皆さんにとっても喜んでいただいた種目となりました。

二つのチームに分かれて行った運動会は声援が飛び交ってとても楽しい時間を過ごされたようでした。



10月26日（木）は、歯科衛生士による「オーラルフレイルの予防」という講話がありました。

嚙んだり、飲み込んだり、話をするための口腔機能が衰えないための講話を受講しました。健康で元気に暮らせるようにしていくために、やれることからやっていこうと思うという意見がありました。