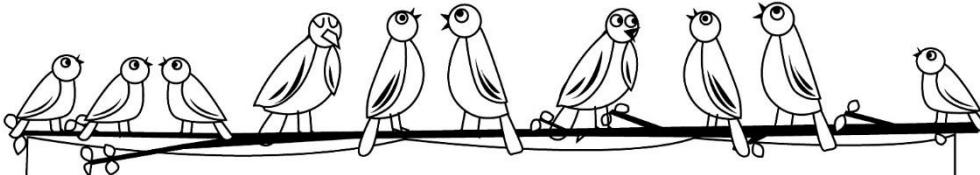


# ニュースレター (No.2)

令和元年9月号



## 水島地区介護者の会「とまり木の会」

発行：倉敷市社会福祉協議会  
水島事務所  
〒 712-8062  
倉敷市水島北幸町 1-1  
TEL 086-446-1900  
FAX 086-440-0154

ひと雨ごとに、暑さも和らぎ秋を感じられるようになってきましたね。皆さん、いかがお過ごしでしょうか。6月、7月の定例会の様子と今後の予定をお知らせします。

### 6月の定例会の報告

6月18日（火）に健康福祉プラザの職員を講師に「体操・健康づくり」を行いました。

講師の指導のもと、体操と脳トレに取り組みました。

普段、運動することが減ったと話される会員さんも多いようですが、みなさんはいかがでしょうか。運動することによって筋力維持はもちろん、バランス感覚を養うこともできるため、転倒事故の防止にも繋がります。筋力低下が生じると疲れを感じやすくなり、外出が億劫になって家に引きこもりがちになることもあるそうです。また、外からの刺激がないことで認知症を発症する確率も高まります。日常生活の中に運動を取り入れることは歩行機能を高め、認知症防止にもつながるようです。家族と一緒に、ご夫婦一緒に、お一人でもコツコツ運動を取り入れてみてください。

#### ♪参加者の感想♪

- ・大変良い頭と体の体操になりました
- ・気分がすっきり、体もすっきり楽しかった
- ・体操が苦手だったが、参加して良かった



### 7月の定例会の報告

7月25日（木）にアコーディオン演奏に合わせてコーラスの皆さんと一緒に歌を歌いました。

アコーディオン演奏と透き通るコーラスの歌声に参加者の皆さんも、歌を楽ししていました。アコーディオン演奏の高尾さんのハキハキとした元気の良い進行に、こちらも元気になりました。懐かしい曲に、当



時の思い出などを思い出された方もいたのではないでしょか。

♪参加者の感想♪

- ・久しぶりに大きい声をだせて楽しかったです
- ・日頃声を出して歌うことがないため、大変嬉しいく参加させていただき最高な気分になりました
- ・素敵な伴奏で大きな声を出して歌もとても楽しく過ごせました



10月の定例会【小旅行・食事会】

10月24日(木) 10時出発(9:50までに水島支所に集まりください)

内容：お食事処前田でお食事、談笑、農マル園芸で買い物

★予約制ですので、希望される方は10月15日(火)までに、水島事務所に連絡をお願いします。(☎446-1900) また、参加費は1,000円です。参加費は、当日集金致します。  
キャンセルに関しては、10月21日(月)12:00までに水島事務所へ連絡をお願いします。

当日の参加は出来ませんので、必ず期限までにご連絡をお願いします。  
連絡なく欠席した場合は、実費(1,000円)いただきますので、ご了承ください。



《当日のスケジュール予定》

日 に ち	時 間	行 程	場 所	備 考
10/24	10:00	出 発	水 島 支 所	※9:50には集合してください。 1階 展示ホール付近
	10:00~10:50	移 動		

	11:00～12:30	食事	お食事処前田（総社）	住所：総社市窪木
	12:30～13:00	移動		
	13:00～13:30	買い物	農マル園芸	住所：総社市西郡411-1
	13:30～14:10	移動		
	14:20	解散	水島支所	

### 11月の定例会【フラワーアレンジメント】



11月13日（水）10:00～**水島支所4階（401会議室）**でフラワーアレンジメントをします。  
※予約制ですので、11月1日（金）までに参加希望の方は必ず水島事務所に申し込みください。（☎446-1900）

※11月1日（金）12:00以降は変更できません。当日のキャンセルも含め、11日以降のキャンセルはお花の注文の関係もありますので、実費（1,000円）いただきます。キャンセルされた方は14日までに倉敷市社会福祉協議会水島事務所（水島支所3階）にお花等を取りに来てください。

### 12月の定例会【クリスマス会】

12月13日（金）10:00～水島障がい者支援センターはばたきで、ちょっと早いクリスマス会をします。当日は、昼食も一緒に食べます♪

※当日、ゲームなどで景品を準備する予定です。景品に使用してもいい品物を皆さんから募集します！

できるだけ、ラッピングもよろしくお願い致します！12月9日までに

水島事務所（市役所水島支所3階）まで受付しています。



※予約制ですので、11月26日（火）までに参加希望の方は必ず水島事務所までに申し込みください。（☎446-1900）



## 水島地区高齢者支援センターだより

感染症や花粉症の対策などで、マスクを着用する機会も多いかと思います。

マスクの正しい使い方について、改めて確認してみましょう。

### 「マスクの効果とは」

1. 細菌やウイルス、花粉の侵入を防ぎます
2. 自分の体内の細菌やウイルスを周囲に拡散させるのを防ぎます
3. 口や喉、鼻の乾燥を防ぎます



### 「正しいマスクのつけ方」

今回はプリーツ型（折り目のあるタイプ）のマスクの着用方法をお伝えします

1. マスクをつける前に、手を清潔にする
2. マスクの表裏を確認する



マスクの折り目の山の部分が下を向くように着用します。

山の部分が上を向いていると、折り目に花粉や菌が溜まってしまいます。

3. ゴム紐を広げて、折り目を上下に伸ばしてマスクを完全に広げる
4. 顔にあてて、針金部分を鼻の形にぴったりと合わせます。

そのまま顎まですっぽり隠れるように、下まで伸ばします。

マスクから鼻や下顎が出ていては効果が出ません。

5. 耳にゴム紐をかけます。頬にしっかりとマスクがあたるように形を合わせましょう。

正しくマスクを着用して、病気や花粉から、自分の体を守って、元気に過ごしましょう！



福田高齢者支援センター



# 水島地区高齢者支援センターだより

令和元年9月号



## けんしんを受けましょう！！

毎日暑い日が続き、健康管理に気をつけたい時期になりましたね。

6月から倉敷市の健診が始まりました。

日頃から健康に気をつけて生活しているという方も多いと思いますが、

健診を受けることで、現在の自分の身体の状態を把握し、

病気の早期発見にもつながります。

生活習慣病は、初期にはほとんど自覚症状がないため、知らない間に

病気にかかっているかもしれません。生活習慣病の中の糖尿病は

予備群を含めると日本人成人の4人に1人がかかっており、

国民病と言われています。合併症が出るまで気がつかない

ということにならないように、健診を受けることは大切です。

倉敷市では、生活習慣病予防健診やがん検診を受けることが

できます。詳細は倉敷けんしんガイドを参照してください。

対象となる方は減額申請ができます。



倉敷市水島高齢者支援センター