

お家でできる介護予防通信

令和6年春号

豊洲長寿サポートセンターが発行するシニア向け
介護予防・地域活動情報通信です。

春光うらかな季節となり、ようやく寒さも緩んでまいりました。皆様、いかがお過ごしでしょうか。今号では、季節の変わり目に起こりやすい不調と対策です。裏面もぜひご覧ください。

脳トレにチャレンジ!

解答は裏面です

監修 豊洲長寿サポートセンター

第1問 縦列の4マスと、横列4マスに、1~4の数字が1つずつ入ります

4	2		1	1		4	
	3	2			4		1
2				4		1	
	1	4	2		1		4

第2問 春に関する漢字を集めてみました。読み方と書き方両方あります

- ①読み方の問題
春爛漫、枝垂桜、春告鳥、蒲公英
- ②書き方の問題
おぼろづき、ぼたん、すいれん

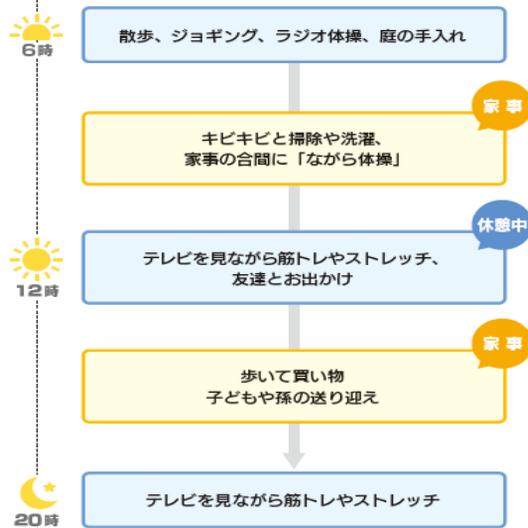


自律神経は、活動時や昼に活発になる**交感神経(緊張)**と安静時や夜に活発になる**副交感神経(リラックス)**がバランスを取り、心身の調子が保たれています。春は季節の変わり目で、昼夜の寒暖の差が大きく、気圧も変化しやすい時期です。気圧の変化で起こる自律神経のストレス反応で、交感神経が興奮状態になります。交感神経が優位になると、疲れ、だるさ、眠気、肩こり、めまいなど様々な不調が起こりやすくなります。

- このような症状がある時は要注意
・頭痛・めまい・食欲不振・全身のだるさなど
- 対策のポイント
①起床時にコップ1杯の水を飲む。
朝食は必ず食べる。
<摂取すると良いもの>タンパク質にプラスして



- ②寝る時間と起きる時間はできるだけ一定に保つ。
夜寝る時は暗く、朝起きたら太陽の光を浴びる
- ③冷え対策、入浴時40度前後のお風呂につかる
- ④運動



- むから体操**
- ◎椅子足踏みや膝伸ばし
 - ◎歯磨き踵上げ
 - ◎テレビを見ながらみんなの体操やテレビ体操、首や肩回し、伸びをする
 - ◎臥床時腹式深呼吸や両足倒し

今より10分多く身体を動かしてみませんか

筋トレ
10分

ウォーキング
10分

掃除
10分

買い物
10分

豊洲地域の掲示板

地域の取り組み編

寄稿 江東区社会福祉協議会
地域福祉推進課地域支援係
(深川南部担当)

つながりを作る町会・自治会の活動について

町会・自治会とは、その地域にお住まいの方々で地域社会づくりのために、自主的に助け合い、様々な問題解決に取り組む団体です。活動の一例としては、防犯・防災・高齢者の方の見守りなどがあり、生活の安全・安心の確保や魅力ある地域づくりにおいて、大きな役割を果たしています。しかしながら、町会・自治会役員の高齢化が進み、中核を担う役員の人手不足から、以前のような活発な活動が十分に行えない現状があります。江東区社会福祉協議会では、かねてより町会・自治会の皆様から会費・寄付等で地域福祉活動の推進にご協力をいただいております。また、地域での情報共有を密に行うことで高齢の方の見守りや地域における問題解決に向け、共に取り組んでいます。

有明地区での自治会としての新しい試み

そのような状況でも継続して「地域がつながるきっかけ」を作られている自治会の活動をご紹介いたします。区内でも有明は歴史が浅く、集合住宅が多い地区のため、希薄になりがちな近隣との交流「や地域の「つながり」作りを目指し、「有明まつり」を毎年開催しています。開催に向けて、地域住民の方による「有明マンション連合自治会」を中心に、地元の企業・学校関係なども巻き込んだ「有明街づくりプロジェクト」が立ち上がり、昨年9月に7回目となる「有明まつり」が有明ガーデンにて開催されました。会場では御神輿や太鼓・盆踊りなどが行なわれ、世代を超えた交流ができ、大盛況で終了しました。消防や警察、企業や学校、関係者も含めて一丸となって作り上げている姿から、地域イベントが新たな交流の場やきっかけ作りとなることを改めて実感しました。地域を作っていくのは、その地域にお住まいの方々です。もしもの時のためにも「顔が見えるお隣さん」との関係性を少しずつ作っていくことは、今後の誰もが住みやすい地域につながっていきます。



▲有明街づくりプロジェクトメンバーの皆さん



豊洲かもめカフェ

認知症のご本人、ご家族、地域の認知症に関心のある方にご参加いただける憩いの場、認知症カフェです。

4月6日(土) 6月1日(土)
5月4日(土) 7月6日(土)

場所: 豊洲文化センター 8階 研修室
時間: 14:00~16:00 **要予約**
内容: カフェタイム・講話・レクリエーション等

KOTO活き粋体操 in 豊洲

健康長寿体操で楽しく身体を動かします！
気付けばみんな体操仲間♪

4月2日(火) 6月18日(火)
5月28日(火) 7月16日(火)

場所: 豊洲文化センター 1階 ギャラリー
時間: 14:00~15:00 **予約不要**
内容: 脳トレレクリエーション、KOTO活き粋体操

豊洲シーグリーンカフェ

豊洲長寿サポートセンターが主催するシニア向け交流の場です。
お茶をしながら楽しく話して気分転換♪

4月12日(金) 6月7日(金)
5月10日(金) 7月12日(金)



場所: 豊洲文化センター 8階 研修室
時間: 10:00~11:30 **予約不要**
内容: 茶話会、健康講話など

お問合わせは豊洲長寿サポートセンターへ♪

○介護保険・福祉サービス、チラシの個別配布希望・回覧や掲示等のご相談はお気軽にお問い合わせ下さい。
***お問い合わせ: 豊洲長寿サポートセンター (☎03-5859-0566)**

<表面答え> 第1問左上から3.1.4.4.1.3.3 右3.2.2.3.2.3.3.2 第2問①はるらんまん.しだれざくら.うぐいす.たんぼぼ②朧月.牡丹.睡蓮