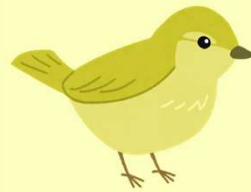


介護予防通信 令和8年度春号

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。



春は気温が上がり、身体を動かしやすい季節。
外出や交流の機会が増える今こそ、介護予防を始める絶好のタイミングです。



春から始める“元気習慣”



脳を若々しく保つ春の脳活～脳が喜ぶ3つの習慣

① 手を動かす

- ・ちょっとした塗り絵
- ・簡単な折り紙
- ・草花の手入れ

こうした「手先を使う
小さな作業」を続ける
だけで、脳が刺激され、
気分転換にもつなが
ります。

② 人と話す

春は外出の機会も増
える季節。ご近所の方
や友人、家族と
「ちょっとおしゃべり」
をするだけでも、心が
軽くなり、脳もいきい
きしてきます。短い会
話でも十分です。

③ 外に出る

春の陽ざしや風を感
じることは、心身の
リフレッシュにぴっ
たりです。外の景色
を眺めるだけでも、
脳は多くの情報を受
け取り活性化します。

指先から手軽に脳を活性化!!

ステップ1:グーの手

手をかるく握る。力を入れすぎない。

ステップ2:パーの手

指をしっかり伸ばして開く。

ステップ3:リズムよく10回グーパー

呼吸を止めずにゆっくり実施。

☆慣れてきたら応用アレンジ☆

- ①左右交互にグーパー
- ②足の指でもグーパーしてみましょ
う
~~~~~

指先を動かすと脳の前頭葉が活性化  
したり、ストレスを軽減したりする効果  
が期待できます。



### 脳トレコーナー



~~~~しりとり~~~~

①【テーマ:生き物】

つ□め → め□か → か□め

②【テーマ:植物】

なで□こ → こ□し → し□か□

③【テーマ:食べ物】

こ□ぶ → ぶ□う → う□

- 答え ①つばめ→めだか→かもめ
②なでしこ→こぶし→しらかば
③こんぶ→ぶどう→うめ

イベントのお知らせ

OKOTO活き粋体操in豊洲

介護予防リーダーによる筋力トレーニングや長生きサンバなど、楽しく身体を動かします！

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**

開催日

4月28日 (火)

5月26日 (火)

6月23日 (火)



○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。 **予約不要**

お茶をしながら楽しく話して気分転換

場所：豊洲文化センター 8階 研修室

内容：茶話会、健康講話など

開催日

5月8日(金)

6月12日(金)



○かもめカフェ(認知症カフェ)

誰でも参加OK 認知症ご本人、認知症家族の方、介護されている方、認知症について興味がある方、是非いらしてください！お話ししましょう!!

開催日：原則第1土曜日

(詳しい日程は豊洲長寿サポートセンターへお問い合わせください)

会場：都営豊洲4丁目アパート集会所

春の食中毒予防

気温が上昇して食中毒が増える季節
食事の工夫で健康を守りましょう。

● 食中毒予防の3原則

- ①菌をつけない
(手洗い・調理器具の清潔)
- ②菌を増やさない
(冷蔵保存・早めに食べる)
- ③菌をやっつける
(加熱をしっかりと)

※貝や肉などの生もの以外に、
カレーや肉じゃがなどの煮込み料理、
おにぎりでも食中毒は発生します



春のおすすめ活動

外の空気に触れて気分も
リフレッシュ！軽い運動にも!!

- ◎公園散歩
- ◎花めぐり
- ◎写真撮影
- ◎ラジオ体操
- ◎地域サロンへの参加
(上記イベントに是非ご参加ください)



“楽しさ”が続ける力になります。

☆外出前の安全チェック☆

- ・靴のかかところがすり減っていない？
- ・杖のゴム先が劣化していない？

○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)