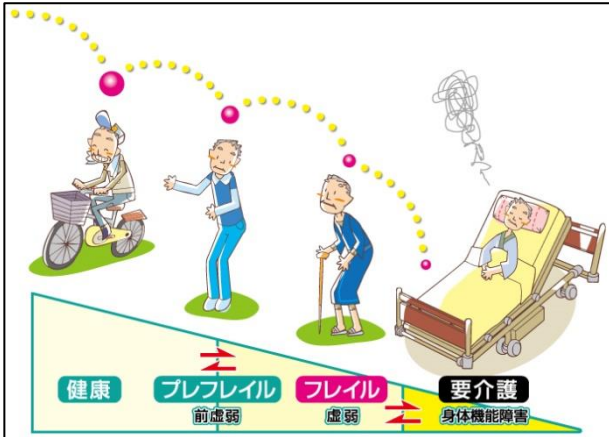


フレイル予防に取り組みませんか？

フレイルとは心と身体の活力が低下した「健康」と「要介護」の間の状態のことです。「歩く速度が遅くなってきた」「お茶や汁物でむせてしまう」「人と話す機会がない」といったことに心当たりはありませんか？フレイルは早めに対策することで健康な状態に戻ることができるという特徴があります。ちょっとした変化を見逃さず、早めにフレイル予防に取り組みましょう。



図：東京大学高齢社会研究機構 飯島研究室 HP より引用

フレイルを予防するには、体を動かすことやバランスの良い食事を取ることで、人と交流することが大切です。特に人と交流することが重要で、社会とのつながりを失うことがフレイルの入口とも言われています。

地域包括支援センターでは、自分の身体の状態を知りたい、フレイル予防に取り組みたいという方に向けて「体力測定会」や「フレイル予防講習会」を開催しています。また人と交流する場として介護予防事業や自主グループなどのご紹介もできますので、お気軽にお問合せ下さい。

フレイル予防講習会・1月開始コース

〈1回60分・全6回・利用料500円〉

「(自分を)知りたい・やりたい・喜ばせたいを楽しもう！」を目標に、フレイル測定や、運動、栄養・口腔機能、社会参加等フレイル予防について学びます。

会場	曜日	開始時間	日程
包括みなみ町 2階	月	9時30分～	①1/16 ②1/23 ③2/20 ④3/27 ⑤4/25 ⑥6/27
東部公会堂	水	9時30分～	①1/25 ②2/1 ③3/1 ④3/29 ⑤4/27 ⑥6/29



～井戸端サロン木曜会からお知らせ～

感染症対策のためサロン活動はしばらく中止となります。
中止期間中は、サロン便りを毎月発行しています。



令和4年10月1日発行 (第212号)


発行元 医療法人社団 清新会 府中市地域包括支援センターみなみ町
府中市南町2-24-2 電話：042-336-1250

講座のご案内

日時	内容	会場	定員
10月14日(金) 10:00~10:30	青空体操 ふちゅう体操などの体操を行います。 金曜日の開催です。ご注意ください。	あかしあの森公園 (南町3-47-13)	申込み 不要 ※雨天 中止
10月19日(水) 9:45~10:30	お茶会 みなさんでお喋りしませんか？ 友達作りの場としてご利用ください。 持ち物：飲み物	地域包括支援センター みなみ町 2階	8名
10月21日(金) 9:45~10:30	折り紙講座 折り紙でコスモスを作ります。 指先を使って脳を活性化♪ 持ち物：飲み物、折り紙、はさみ、のり	南町西部公会堂 (南町交番隣り)	10名

体力測定会

会場によって内容やご参加方法が異なりますのでご注意ください。

 会場	府中南町4丁目アパート集会所 (南町4-40)	南町西部公会堂 (南町交番隣り)
日時	10月18日(火) 13:30~15:30	11月4日(金) ① 9:30~10:30 ② 10:45~11:45
申込み方法	事前申込みは必要ありません。 時間内に直接会場にお越し下さい。	事前申込み制 各回定員10名
測定項目	握力、5m普通歩行速度、片足立ち、30秒立ち座り、血管年齢	
内容	測定、結果説明を行います。	測定、理学療法士による解説や 軽体操を行います。
持ち物	飲み物、筆記用具、動きやすい服装でお越しください。	
注意事項	会場内の人数を制限しているため、 外でお待ち頂く場合がございます。	申込みは先着順になります。

家族介護者の集い

日頃、家族の介護をしている方、以前介護をしていた方など皆さんでお茶を飲みながら
気軽におしゃべりをしませんか？ 参加される場合は事前にお申込み下さい。

10月25日(火) 13:45~14:30

場所：府中市地域包括支援センターみなみ町 2階

【各講座に参加する上での注意事項】

- ・事前申込み制になります。下記申込み先にお電話で申込みください。
 - ・当日は自宅での検温、マスク着用をお願いします。
 - ・体調に不安のある方は、参加をご遠慮ください。
- ※新型コロナウイルス感染状況により、各講座は中止になる場合があります。

【申込み先】府中市地域包括支援センターみなみ町 ☎042-336-1250