

藤久保5区・6区

ふくし新聞

第5号
平成27年5月1日発行
三芳町社会福祉協議会
TEL 049-258-0122
FAX 049-258-0180

施設紹介《地域包括支援センター》 続編

「規則的な生活」が大切

先月号では、三芳町の団体・施設紹介として「地域包括支援センター」を取り上げ、センターの目的や業務について紹介しました。

今月号では、その地域包括支援センターの保健師・廣澤さんから、一人暮らしの高齢者が自立した生活を維持していくうえでどのようなことが大切かについてお話を聞きしましたので紹介します。

廣澤さんは、「何よりも大切なことは、毎日規則正しい生活を送ることです」とおっしゃいました。そして、「規則的な生活とは、毎日できるだけ決まった時間に起きて、朝・昼・晩の3



度の食事を必ずとる、この基本的なことを続けることがとても大切なことなんです」と。

また、「このことはとても簡単なことのように思えますが、ついでに思えるといきそうなどなんです」ともおっしゃいました。

続けて、「食事は同じものを繰り返さないこと、できるだけ色々なものを食べることも大切」だとお話してくださいました。

お話では、よくテレビや雑誌などで、栄養が偏らないように

脂肪がどうか、炭水化物がどうか、ビタミンは：などと言われるますが、そのような難しいことを考えなくとも、できるだけ色々なものを食べていけば自然とバランスもとれてくるそうです。



毎日、朝・昼・晩の食事で色々なものをバランスよくとるためには、自分で食事を作るのが秘訣だそうです。自分で食事を作れば、毎日同じものの繰り返しでは飽きてきますので、自然に色々なものを食べるようになってくる、ともおっしゃっています。自分で作ることが困難な方は、何を食べようかと毎日考えること自体が大事だそうです。

そして、できれば、作ることが困難な人も作れる人も、自分で買物に行く。そうすると、昨日は〇〇を食べたから今日は△△を食べよう、作れる人は今日は**が特売のようだから**を作ろうなど、色々考えるようになり頭を使います。頭

を使うことこそがとても重要なことなのです。

廣澤さんは、自分で買物に出かけると、もう一つ良いことがあるとおっしゃいました。自分で買物に行くということは外に出るということになり、他人とのかかわりができるということです。これは一人暮らしの高齢者にとって、食事に加えてもう一つの大切なことなのです。

最近言われている認知症の予防で重要なことは、「水分をとること」「栄養をとること」「運動すること」「人とお話しすること」だといわれています。



廣澤さんのお話の、「毎日規則的な生活を送る」そして「3度の食事のために自分で買物をする」を実践することで、認知症の予防に大切なことすべてができることになるのです。ぜひ実践して自立した生活をお過ごし下さい。

お誘いとお知らせ

平成27年5月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4 将棋・囲碁 9～15時 藤久保公民館	5	6 将棋・囲碁 9～15時 2区集会所	7 いもっこ体操6区 9～12時 6区集会所 陽だまり 13～16時 6区集会所	8	9 将棋 9～15時 社協の家 囲碁 9～15時 保健センター
10	11 いもっこ体操5区 10～11時半 5区第2集会所	12 オンリークラフト 10～16時 6区集会所	13 将棋・囲碁 9～15時 2区集会所	14	15	16 将棋 9～15時 社協の家 囲碁 9～15時 保健センター
17	18 将棋・囲碁 9～15時 竹間沢公民館	19	20 食事会 「ポピーの会」 11～15時 ※昼食は12時から 社協の家 将棋・囲碁 9～15時 2区集会所	21 いもっこ体操6区 9～12時 6区集会所 陽だまり 13～16時 6区集会所	22	23 将棋 9～15時 社協の家
24	25	26 オンリークラフト 10～16時 6区集会所	27	28 将棋 9～15時 社協の家	29	30 将棋 9～15時 社協の家
31						



6月の予定
食事会「ポピーの会」
 6月17日(水) 11時～15時
 社協の家
 ※昼食は12時から

いもっこ体操 藤久保5区
 6月8日(月) 10～11時半
 6月29日(月) 10～11時半
 ※健康教室
 藤久保5区第2集会所

いもっこ体操 藤久保6区
 6月4日(木) 9～12時
 6月18日(木) 9～12時
 藤久保6区集会所

陽だまり
 6月4日(木) 13～16時
 6月18日(木) 13～16時
 藤久保6区集会所

オンリークラフト
 6月9日(火) 10～16時
 6月23日(火) 10～16時
 藤久保6区集会所

● **食事会「ポピーの会」**
 日時：毎月第3水曜日 11～15時
 対象：藤久保5区・6区在住の65歳以上のお一人暮らしの方
 場所：社協の家
 参加費：400円
 お問い合わせ：社協 ☎258-0122

● **いもっこ体操 藤久保5区**
 日時：毎月第2月曜日 10～11時半
 場所：藤久保5区第2集会所
 お問い合わせ：地域包括支援センター ☎258-0019(代)

● **いもっこ体操 藤久保6区**
 日時：毎月第1・3木曜日 9～12時
 場所：藤久保6区集会所
 お問い合わせ：瀧澤佐代子さん ☎258-0692

● **陽だまり(パッチワーク)**
 日時：毎月第1・3木曜日 13～16時
 場所：藤久保6区集会所
 ※参加の際は直接会場にお越し下さい

● **オンリークラフト(革工作)**
 日時：第2・4火曜日 10時～16時
 場所：藤久保6区集会所
 お問い合わせ：白井千春さん ☎080-5670-0175

● **福祉将棋・囲碁の会**
 お問い合わせ：社協 ☎258-0122