



2021

新年の目標をたてませんか



昨年は、新型コロナウイルスの流行の影響で、色々な面で生活に変化があったことと思います。外出の機会が減り、ご自宅にいる時間が長くなった方が多いのではないのでしょうか。

しかし、生活が不活発になると、心身機能がだんだんと弱っていく可能性が高まります。感染予防に気を付けながら、何か楽しみとなる目標をたてませんか。

いくつになっても自分らしくいきいきと暮らしていけるよう、趣味活動や運動など、取り組んでみませんか。ご自宅で過ごす間も、充実した時間が過ごせるといいですね。

例えば...

- ◇毎日、誰かと話す
- ◇寝る前に体操をする
- ◇毎月、新しい本を読む



- ◇毎日、外を歩く
- ◇毎日、好きな歌を聴く。一緒に歌う。
- ◇趣味活動に取り組む、等々...



運動で元気に

スポーツ・コミュニティプラザ 区立体育館

日頃、身体を動かしていない人も、気軽に取り組めるプログラムがあります。

- 南部近辺は↓
 南部スポーツ・コミュニティプラザ
 ☎03-5340-7881
 中部スポーツ・コミュニティプラザ
 ☎03-3363-0608

趣味で生き生き

高齢者会館

軽運動やカラオケ、お花やお茶会等、色々な活動の場が集まる地域の憩いの場です。

- 南部近辺は↓
 ◆本一高齢者会館
 ☎03-3373-2958



中野区友愛クラブ連合会

手芸、カラオケ、グランドゴルフなど趣味活動等が地域60箇所以上、3500人以上の会員が在籍しています。

- 中野区役所 地域支えあい推進室
 地域自治推進係
 ☎ 03-3228-5571




この他にも...

- ◆やよいの園
☎03-3370-9841
- ◆鍋横区民活動センター分室
☎03-3384-5678



近所で楽しく

※  の部分は中野区 発行「通いの場マップ」より抜粋

区民活動センター

身近な活動を教えてくれる相談窓口です。自分に合った身近な活動を一緒に探してくれます。南部近辺は↓

- ◆南中野区民活動センター
☎ 03-3382-1456
- ◆弥生区民活動センター
☎ 03-3372-4000
- ◆鍋横区民活動センター
☎ 03-3383-2731



まちなかサロン

区民の自宅や区民活動センター等を会場に、区民同士が気軽に集える憩いの場として中野区社会福祉協議会が呼びかけて輪を広げています。近くのサロンはお電話かホームページで。

- ☎ 03-5380-0254
(中野ボランティアセンター)
- ホームページ: 「中野 まちなかサロン」
で検索





ヒートショック対策と 予防



12月から2月の冬場に起こりやすい風呂場での事故としてヒートショックがあります。ヒートショックとは急激な温度の変化によって血圧が大きく変動するなど、身体に大きな負荷がかかることで起こり、失神、不整脈などの症状が見られます。重症の場合は死に至ることもあります。持病がない健康な方にもヒートショックは起こります。

入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう

お湯の温度は40度程度に設定しましょう

浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう

食後すぐの入浴、またアルコールが抜けていない状態の入浴は控えましょう。

精神安定剤、睡眠薬などの服用後の入浴は危険ですので注意しましょう

入浴する前に同居者に一声掛けて、見回ってもらいましょう

チャレンジしてください☆頭の体操

クイズです。○に入るひらがなは何でしょう？※答えは一番下にあります

①お○うに

②と○きよ○と

③○う○んほ○う

ヒント:お正月料理

ヒント:都道府県の一つ

ヒント:歩行者の安全のためにあります

本町地域包括支援センター出張相談会

★鍋横高齢者集会室(分室)

隔月で開催しています

次回開催予定:

令和3年1月16日(土)

14時~15時半

★本一高齢者会館

「生きがい出張相談会」

今後の開催予定:

令和3年1月27日(水) 10時~

2月24日(水) 10時~

認知症サポーター養成講座 開催募集中!

認知症サポーターは何か特別な事をする人ではありません。認知症を正しく理解し、認知症の方や介護をしている家族などの『応援者』です。町会、婦人会、子供会、老人会、マンション住民の会、サークル等で開催してみませんか? 受講者にはサポーターの証「オレンジリング」をお渡し致します。

お問い合わせ先: 本町地域包括支援センター

☎ 03-5385-3733

編集後記

街中ではすっかりマスクが定着しましたね。生活に色々な制限がありますが、その中でも楽しみを持って、引き続き、栄養、休養を十分に取り、免疫力を高めていきたいものですね。