



# つるさんかめさん

中野区本町 5-10-4  
☎ 03-5385-3733

## 住み慣れた地域で、元気に暮らしていくために

### あなたの1日の元気度は？

中野区発行「なかの元気アップチャレンジ10」より抜粋  
※お近くの地域包括支援センターにあります。

まずは、普段の元気度の確認から。

毎日一定の元気度を保つことも、いつもの元気度にプラス1元気をめざすことも...

部屋の片付け(大掃除)			元気度 <b>8</b>	
強めの掃き掃除	庭木の剪定	園芸	落ち葉集め(庭掃除)	元気度 <b>6</b>
動物の世話	風呂掃除	庭の草むしり	床掃除(フロア拭き)	元気度 <b>5</b>
買物	犬の散歩	窓の掃除	モップかけ	元気度 <b>4</b>
植物への水やり	整とんゴミ捨て	リネン交換	掃除機をていねいにかける	元気度 <b>3</b>
洗濯(洗う)	洗濯(取り込む)	アイロンをかける	掃除機を簡単にかける	元気度 <b>2</b>
洗濯(干す)	洗濯(しまう)	立って食事のしたく	楽器の演奏	元気度 <b>1</b>
入浴(シャワー含む)	家の中をゆっくり歩く	料理や食材の準備	歯みがき・手洗い ひげそり・化粧など	元気度 <b>2</b>
座っておしゃべり	縫い物手芸	座って本や新聞を読む	食事	元気度 <b>1</b>
座ってテレビを観る			元気度 <b>1</b>	

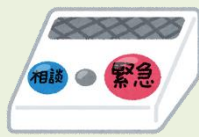
元気度は暮らしの営みとその活動量に応じて数値化したもので、Mets(\*)を基に中野区が作成したものです。

\*Metsは身体活動量の強さを、平静時の何倍に相当するかを表す単位で、座って安静にしている状態=1Metsと規定しています。

一日、トータルで元気度30程度を目指しましょう。

例えば、「身支度、歯磨き」3+「洗濯(干す)」3+「掃除」3+「食事」2+「犬の散歩」5+  
「洗濯(取り込む)」3+「洗濯(しまう)」3+「夕食準備」3+「夕食」2+「入浴」3+「歯磨き」3  
=計33





## 緊急通報システム

もしもの時のために

「緊急通報システム」は、ご高齢の方及び障害のある方等が、  
 (1) 急病などの緊急時に発報ペンダントのボタンを押した場合。  
 (2) 自宅内に設置する感知器（見守りセンサー）の前を一定時間通過しない場合。  
 (3) 自宅内に設置する火災センサーが煙を感知した場合。  
 これらの場合に、民間受信センターへ通報され、消防署などとともに救助活動を行うものです。  
 ご利用の申請：担当地域の地域包括支援センターにご相談ください。  
 ※電話回線の状況により、緊急通報システムが設置できない場合があります。  
 詳細については、区委託事業者が訪問する際に確認します。



## 認知症サポーター養成講座 一緒に企画しませんか



2月22日（火）、鍋横区民活動センターにて、鍋横クラブの皆さんと共に認知症サポーター養成講座を開催しました。認知症の方への対応について考え、グループワーク等をしていただきました。  
 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、サークル等で一緒に開催してみませんか？  
 お問い合わせ先：本町地域包括支援センター  
 ☎ 03-5385-3733



## 脳トレクイズ



ひらがなを並び替えると、言葉が現れます。何という言葉でしょうか？  
 ※答えは一番下にあります。

①きかうにんこっ

ヒント：交代で書きます

②んんじいすみか

ヒント：人によって様々です

③せしいょうくが

ヒント：勉強しに行きます

## 本町地域包括支援センター出張相談会

### ★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4年4月27日(水)10時～

5月25日(水)10時～

### ★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4年5月21日(土)

14時～15時半

## 編集後記

コロナウィルスのニュースばかりですが、感染対策をしながら、地域でのお花見等、楽しみを持って元気に過ごしたいですね。