

いなほ三二通信

No. 112 2019年4月1日発行

編集：発行 七里地区社会福祉協議会

さいたま市見沼区大谷 2022-1 (敬寿園七里ホーム内)

健康寿命を伸ばそう！

春の日差しがふりそそぐ好い季節になりました。

さて今月は健康のお話です。寝たきりなどのはじまりは、「入れ歯があわない」「つまずくことが多くなっている」「食欲が低下した」と言ったちょっとしたサインから。早めに対処しましょう。

栄養改善 (バランスのとれた食事)・・・低栄養を予防しましょう。

主食・主菜・副菜をそろえて、1日3食きちんと食べることで、様々な食品をバランスよく摂取する。

運動機能の向上 (高齢期こそ筋力アップ)・・・いきいき百歳体操をはじめよう。

ウォーキングなどの有酸素運動は心肺機能の強化や脳細胞の活性化に有効ですが、衰えた骨や筋肉を取り戻すためには、適度な筋力トレーニングを続けることが効果的です。

口腔機能の向上 (お口の手入れで健康を保つ)・・・食事前のお口の体操 (誤嚥予防)

口の健康は食べることでなく、全身の健康とも密接な関係があり、糖尿病や肺炎などの様々な病気や認知機能にも影響します。

健康診断で健康習慣

健康診断は「病気の早期発見、治療」だけでなく、数値の変化からの危険信号をキャッチして「病気になる前に予防・対策をたてる」ことが目的です。

健康診断で何がわかるか

- 医師の問診
気になる症状があれば相談しましょう
- 身体測定
身長・体重・腹囲・視力・聴力
- X線検査
主として胸部、肺など
- 尿検査
尿糖、尿潜血、尿たんぱく
- 心電図
心臓の動き
- 血圧検査
高血圧、低血圧
- 血液検査
赤血球、コレステロール、中性脂肪など

4月の行事予定

日	曜日	行事
9	火	日本の歌声サロン
10	水	会計監査
		総務部会
11	木	うんどうサロンⅡ
17	水	レヅカフェ『縁がわ』
18	木	うんどうサロンⅢ
		うんどうサロンⅠ
20	土	理事会
24	水	子育てサロン
		世界の歌声サロン
26	金	ふれあい会食
27	土	園芸サロン

お申し込み・お問い合わせは

七里地区社会福祉協議会事務所まで 687-9997

平日13時～18時

会食ボランティア募集中

4月事業のお知らせ

子育てサロン「つくしんぼ」(ご参加をお待ちしています。)

日時：4月24日(水) 10時～11時30分

場所：七里コミュニティセンター 第2集会室・和室

内容：親子遊び・絵本の読み聞かせ・情報交換・交流 など

持ち物：飲み物 対象者：0歳から就学前の親子(自由参加)



園芸サロン ご参加をお待ちしています。(事前申し込みが必要です。)

日時：4月27日(土) 大宮駅「まめの木」8時50分集合

場所：国営昭和記念公園(東京都立川市)

内容：日本庭園・盆栽苑・山野草展・交流 他

持ち物：筆記用具、飲み物、お弁当、敷物、帽子、雨具

交通費：1,280円 入園料：450円(65歳以上210円)

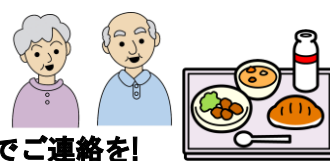


ふれあい会食サービス(登録者のみ)75歳以上単身者

日時：4月26日(金) 11時～13時

場所：七里公民館 レクホール

※ 参加ご希望の方は担当民生委員または地区社協事務所までご連絡を!



ふれあいうんどうサロンⅠ(事前申し込みが必要です。)

日時：4月18日(木) 13時～15時

場所：七里公民館 レクホール

ふれあいうんどうサロンⅡ(事前申し込みが必要です。)

日時：4月11日(木) 10時～12時

場所：七里コミュニティセンター 多目的ホール

ふれあいうんどうサロンⅢ(事前申し込みが必要です。)

日時：4月18日(木) 10時～12時

場所：七里コミュニティセンター 多目的ホール

※内容：ストレッチ体操・脳トレゲーム

※持ち物：タオル・飲み物・運動シューズ(下足袋)、運動のできる服装でお越しください。



ふれあい日本の歌声サロン(童謡・唱歌を歌おう!)

日時：4月9日(火) 13時～15時

場所：七里公民館 レクホール

持ち物：飲み物

※ 皆様のご参加をお待ちしています。

参加ご希望の方は必ず地区社協事務所にご連絡ください。

ふれあい世界の歌声サロン(世界の名曲を歌おう!) ※ ご参加をお待ちしています。

日時：4月24日(水) 14時～16時

場所：七里コミュニティセンター 多目的ホール

持ち物：飲み物



オレンジカフェ「縁がわ」 ご参加をお待ちしています。

日時：4月17日(水) 13時30分～15時30分

場所：敬寿園七里ホーム 多目的スペース

内容：脳トレ・情報交換 他



問い合わせ先：七里地区社会福祉協議会

電話・FAX 048(687)9997 平日13時～18時

※「長寿応援制度」の手帳をお持ちの方はご持参ください。

皆様のご参加をお待ちしています。

