

みなさん、こんにちは。

気がつけば日脚もめっきり短くなり、冬の訪れを感じる頃となりましたが、お変わりありませんか？ ふと、あたりを見回すと、袋井市の花“コスモス”が揺れており、心が和みます。

今年もあと2ヶ月となり、何となくせわしない気もいたしますが、皆さん体調を崩さないように、十分気をつけてくださいね。



毎日を健やかに過ごすために…

＼コロナに気をつけ、心と体の健康づくりを／ 外出や交流の機会を大切にしましょう！

コロナの流行で外出の機会が減ったり、友人や離れて暮らす家族と気軽に会えなくなったりしていませんか。家に閉じこもって、人との交流が少なくなると、動かないことで体力が衰え、やる気が起きず、気持ちが落ち込んでしまうなどから、心身の機能が低下してしまいます。外出したり、工夫して人と交流したり、家でも健康づくりをしたりして、心と身体に刺激を与えましょう！

ポイント

人との交流

- 孤独を防ぎ、心身の健康を保つために、人との交流や助け合いが大切です！
- 家族や友人と電話で話したり、手紙やメールなどを活用して交流しましょう！
- 買い物や移動などに困った時に手助けをお願いできる相手を考えておいたり、実際に助け合ったりしましょう！



認知症を遠ざける 楽しい頭のストレッチ

間違い探し

間違いは10個…
頑張って
見つけよう！



ポイント

からだを動かす

- 人混みを避けて、一人や限られた人数での散歩や、家の中や庭などでできる運動(ラジオ体操、スクワットなど)を行いましょう!
- 日中は座っている時間を減らし、家事や掃除、庭いじりや農作業など、積極的にからだを動かしましょう!



ポイント

食生活・口腔ケア

- 3食欠かさず栄養バランスよく食べて、規則正しい生活を心がけましょう!
- 毎食後と寝る前に歯磨きを行い、入れ歯も毎日きれいにしましょう!
- しっかり噛んで食べる、一人で歌の練習をする、早口言葉を言うなど、口の周りの筋肉をよく動かしましょう!



おしゃべりカフェ



- ◇介護者同士の交流ができます
- ◇介護や福祉の相談ができます
- ◇誰でも参加できます

11月15日(火) 9:30~11:30
高南コミュニティセンター
12月20日(火) 9:30~11:30
袋井南コミュニティセンター

つながり処「結(ゆい)」

「結」へ来たら元気がもらえる!
地域の皆さんの心のよりどころになれるよう、南部包括がつながり処「結」をOPENします! 皆様のご参加をお待ちしております。

◆11月10日(木) 10:00~11:30

◆12月8日(木) 10:00~11:30

袋井南コミュニティセンター



【袋井南部地域包括支援センターより】

台風15号による高南地区水害被害について

9月23日から24日未明にかけて袋井市を襲った台風15号による大雨により被災されました皆様に、心からお見舞い申し上げます。

濡れてしまった畳や家具の運び出しなどのニーズに対し、24日に『高南水害支援お助け隊』を設立し、計3回地区内外から17歳から89歳までの方延べ170名を超えるボランティアが活動していただきました。祭青年など若い世代も多く参加していただき、地域の団結力の強さがカタチとなって表れていた高南地区でした。



認知症を遠ざける
楽しい脳のストレッチ
正解は?

