

こ こ さ ち

CoCo 幸

平成25年5月1日発行

第27号

町田市南第3

高齢者支援センター

～ここに幸(さち)あれ！～

これが噂の、^{うわさ}介護予防手帳！

もうお手元にございますか？



最新版ですね！



ハーブ石燵

ソーラーライト

- ◇ 介護予防は生涯にわたって、できるだけ自立して暮らしていくこと、そして自分らしくいきいきと生きていくことを目指して行うものです。
- ◇ 町田市では毎年「町田市介護予防手帳」をお配りしています。まだお手元にない方は、高齢者支援センターで配布いたします。1年間の取り組みの計画、活動の記録としてご利用下さい。活動でスタンプを集め、景品をゲットしましょう！20個でソーラーライト、50個でハーブ石燵がもらえます。

さあ、始めましょう！ 健康第一、介護予防！



いつもにぎやか、南第3の大きな掲示板。



- ◇ 当支援センターにはご覧のような大きい掲示板があります。実施したイベントの実況報告から、今後の開催予定など、最新の情報を楽しく掲示しています。各種チラシや申請書はストッカーに入れて、いつでもすぐ手にとれるように工夫しています。センターにご来所の皆さまからも好評をいただいております。南第3の大きな掲示板。お越しの際にはぜひご覧くださいね！



イベント情報

今後開催を予定しているおもなイベントです！

ケアラース 家族介護者交流会

5月 15日(水) 14:00~15:30 ケアセンター成瀬会議室にて。

- ・介護で奮闘しているご家族様、ぜひご参加ください。
- ・みんなで苦勞を語り合い、抱え込まない介護を心がけましょう。



介護予防サポーター ミニ交流会

5月 23日(木) 10:30~13:00 ケアセンター成瀬会議室にて。

- ・日頃のご活躍と、今年度の活動について楽しく語りましょう。



認知症発症遅延事業 ウォーキング講座

5月 30日(木) 9:30~11:30 講演会とファイブコグ

6月 6・13・20・27日、7月4日 9:00~11:00 ウォーキングプログラム

- ・高ヶ坂地区高瀬住宅集会所にて開催します。



2次予防事業 フォローアップ講座

7月 12日(金) 10:00~12:00 ケアセンター成瀬会議室にて。

- ・2次予防の教室を終了された方対象の講座です。
- ・運動指導と交流会で介護予防に取り組みましょう。



健康コラム

「5月に多い病気」



・桜の季節も終わり、緑がまぶしく感じる季節になりました。5月は1年の中でも、特にストレスに関連した病気が起こりやすいようです。一般に、5月病といわれる疾患は、4月からの新しい環境(学校、職場など)で緊張が続き、それが連休で緩み、再び環境に適應する自信を失うことが原因と言われています。現代社会は、便利になった反面、様々な場面にストレスの原因が潜んでいます。

・ストレスが関与する病気としては、胃・十二指腸潰瘍、過敏性大腸炎、高血圧症、筋緊張性頭痛、円形脱毛症、書痙、痙性斜頸、メニエール症候群、頸肩腕症候群、神経性嘔吐、神経性食思不振症、過喚気症候群、不眠症、インポテンス、神経症的抑うつ状態などがあげられます。

・ストレス解消には十分な休息が必要ですので、趣味活動や散歩などの運動、適度な飲酒など、好きなことをして心と体のケアをすることが大切です。

開催等の詳しいお問い合わせは、町田市 南第3高齢者支援センターへ。

〒194-0043 東京都町田市成瀬台 3-24-1 電話 042-720-3801