

こんにちは♪ 花田・城山 地域包括支援センターです

過ごしやすい季節の到来です。秋はその過ごやすさからか、「○○の秋」と言われることが多いですね。「食欲の秋」「運動の秋」「読書の秋」…たくさんあります。みなさんの秋はどのようなものですか？

しかし、秋に気をつけないといけないこともいくつかあります。

「少し寒くなったから…」「冷え症だから…」とたくさん着込んでいませんか？そんな人は要注意！「かくれ脱水」になる可能性があります。「喉が渴いた」という感覚が鈍くなり、水分を摂る量が減ると体のなかの水分が不足し、脱水になってしまいます。

また暑い夏の間食欲が出ず、食べる量が少なくなり、今もまだ十分に食べられない人はいませんか？栄養状態が悪いのは良くありませんね。筋力や骨を作る材料も体のなかで不足し、「運動しなくては！」と思っている、逆効果になることもあります。

**しっかり食べて、水分補給！
そして運動をしっかりと！**

気持ちいい季節です。元気に楽しく過ごしましょう。

健康な体！元気な地域を目指して！ いきいき百歳体操♪

いきいき百歳体操は、

- ①週1回以上、
 - ②5人以上のグループで集まり、
 - ③DVDを見ながら自主的に筋力体操をする取り組みです。
- 「膝の痛みが楽になった」「友人が増えた」などうれしい声が届いています。

興味のある方！地域包括支援センターへ連絡くださいね。

介護予防教室>>

奇数月の第3火曜
開催しています。



志吹 ふれあいサロン

平成23年から始まった「志吹ふれあいサロン」。今年で5年目を迎えました。近所の人とおしゃべりや体操をしながら、楽しいひと時を過ごす…このサロンは月に1回、みなさんが通いやすい地域の公民館で開催されています。



この日は、「夏の健康」について。熱中症の予防や栄養のことをお話しさせていただきました。田んぼや畑の多い地域です。一度になる夏野菜の美味しい調理方法など教えてもらいました。食欲が低下するこの時期。とても良い話しが聞けました。

「集まるには、楽しくないと！」ということで、一旦休憩をかねてお茶タイムです。

- 「みんなで集まって話しをするのが楽しい」
 - 「同世代の人との交流の場が近くであってうれしい」
 - 「同世代だから！分かり合えることがある！」
 - 「家から近くで開いているので助かる」
 - 「体操の良い機会になっている」
- などなど、素敵な笑顔と楽しい感想を頂きました。



そして、みなさんお待ちかねの「健康体操」です。1時間近く体操をします。これがなかなか体に効きます。そしてとても気持ち良いものです。

素敵な笑顔で「はい！ピース！」
楽しくおしゃべりして、気持ち良く体を動かすことができ、みなさんととても良い表情です。

みなさんの身近でこのような素敵な

