

社会参加 地域でのつながりを広げよう!!

人とのつながりや信頼関係が強い地域に住む人ほど、フレイルやうつになりやすく、健康度が高いことが分かっています。地域ぐるみでフレイルを予防してみませんか。

～読み聞かせを行っているボランティアグループと、体操のグループを紹介します!!～

おはなしはらっぱ

●活動内容

保育園、こどもクラブ、児童館、高齢者施設へ定期的に読み聞かせに行っています。また月1回定例会を行い、読み聞かせに関する学習や情報交換をしています。

●グループから一言

次は何を読むかなと、世の中の動きや季節などテーマを考えながら、絵本を選んでいきます。絵本を通じて、いろんな地域や年代の人と出会える楽しい会です。会員募集中!!



▲高齢者
デイサービス
での読み聞かせ

子どもたちの楽しんでいる様子を見ると、私たちも嬉しくなります。続けていることで、子どもたちの変化と成長する姿にも出会え、とても励みになります!



保育園での読み聞かせ▲▶

通いの場 いきいき百歳体操

たなかスポーツプラザで毎週火曜日、体操や脳トレを行っている団体です。季節の変わり目などにお食事会を催したり仲良く元気に過ごしています。



快適な睡眠とれていますか?

睡眠にはセロトニンの働きが大切!!

セロトニンとは…「幸せホルモン」とも呼ばれ、幸せな気持ちをつくるホルモンです。セロトニンは快眠をサポートする働きがあります。

<睡眠の役割>

- ・脳と体の休息!
- ・出来事を整理して記憶する!
- ・心身の疲れを癒す!
- ・成長ホルモンが分泌され、細胞の修復・再生を行う!
- ・自律神経のバランスをとる!

<快眠のためのポイント>

①起床

朝起きたら太陽の光を浴びよう!
セロトニンが分泌され体内時計がリセットされます。

②食事

たんぱく質、ビタミンBを十分に摂りましょう!
大豆製品や魚介類に多く含まれるたんぱく質はセロトニンの材料となります。

③日中の過ごし方

日中に家事などウォーキングなどの活動を取り入れましょう!
セロトニンの分泌を促します。

④入浴

就寝1時間半前には、ぬるめ(38℃～40℃)湯に入浴しましょう!
寝るころには、体温が下がり、自然と眠りに誘われます。



「今すぐ実践!!シニアガイド令和元年度版」配布中

いつまでもイキイキと快適に過ごすための体力づくり・趣味の会・地域の交流などの情報が満載です。区内在住のおおむね60歳以上の方を対象とした元気づくり役に役立つ教室等のご案内も掲載しています。



主な配布場所

- 介護予防・地域支援課 (区役所2階)
- 各地域包括支援センター
- 老人福祉センター・各老人福祉館
- 生涯学習センター・各図書館
- 各区民事務所・各地区センター など

問合せ 介護予防・地域支援課
☎5246-1295