



# 芙蓉の会だより

第 44 号

平成 29 年 11 月 21 日発行

代表 堀越 良子

## ～介護予防は生きがづくりから～

早いものでもう 11 月の半ばを過ぎました。11 月になってからはおだやかな天気が続いていますね。区内のいたる場所で木々の葉が色づき、目を楽しませてくれました。

これからはインフルエンザの流行する季節です。早めに予防接種を受けましょう。また外出から帰った時はていねいな手洗いとうがいをしましょう。

### 9 月 19 日 牛乳パックの小物入れ作り



軽い体操と口の体操。



牛乳パックの両面に紙を貼って切り込みを入れ、組立て。素敵な小物入れができました。



### 10 月 17 日 8 周年記念の会



手をつないでレクダンス



輪投げと玉入れ。輪と玉は広告チラシから作製。



炭坑節や河内おとこぶしなどの盆踊り

その他、手話ダンスや机の両側に別れての歌合戦など盛りだくさんのメニューで、8 周年のお祝いをしました。あいにくのお天気にもかかわらず、沢山の方に参加していただきましてありがとうございます。

芙蓉の会は今後も皆さまが“ホット安心して集える場”作りを目指して参ります。1 ヶ月ぶりの再会でお互いの元気を確認し、楽しくおしゃべりし、次の芙蓉の会が楽しみになる、そんな場になってくれたらうれしいです。

### 高齢期の健康管理で大切なこと

- 1) 規則正しい生活
- 2) 定期的な運動（散歩や体操）
- 3) バランスの良い食事
- 4) 社会活動に参加
- 5) 薬にたよりすぎない
- 6) かかりつけ医をもつ

外出して活動的な生活をするのが大切ということです。孤立をしたり、閉じこもったりすることはフレイル状態になりやすく、認知機能も低下しやすいことが指摘されています。

「フレイル」とは介護の危険が高いが、まだ健康を維持できている状態。適切な心がけをすることで、十分自立した状態を維持できる。

国立長寿医療センター フレイル予防医学研究室  
「健康長寿教室」パンフレットより一部抜粋

### 今後の予定

12 月 19 日 タワーホール 403  
 1 月 16 日 タワーホール 403  
 2 月 20 日 タワーホール 403  
 3 月 20 日 タワーホール 403  
 毎月 第 3 火曜日 13 時～15 時  
 会費 300 円 (材料費は別途)

60 歳以上の方なら予約なしでどなたでもご参加ください。