



暑かった夏が過ぎ、やっと過ごしやすくなってきました。虫の声も心地よく聞こえる季節となりましたね。この時期は寒暖差も大きく、体調を崩しやすくなるので気をつけましょう。ところで、秋といえば食欲、読書、スポーツの季節です。皆様は何か運動はされていますか。散歩やラジオ体操は低負荷で、毎日続けるとよい効果が得られるのでお勧めです。



もの忘れ相談会を開催しました

場所：A コープファーマーズみやうち
6月15日（木）・9月21日（木）

廿日市市の地域包括支援センターには「認知症地域支援推進員」が配置されており、ちょっとした物忘れのことから認知症の症状やその接し方など、いろいろな状態に応じた相談を受け付けています。地域包括支援センター中部では、この支援員が中心となり、毎月1回 第2水曜日に「もの忘れ相談会」を当センターで開催しています。今年度はさらに6月・9月・1月にお店のご協力をいただき、「A コープファーマーズみやうち」でも行っています。こちらの相談会では、もの忘れ相談のほか、脳の健康チェックがゲーム感覚で行えるタブレットも準備しています。

ご自身の物忘れが気になる方、今の脳の健康状態を知りたいと思われる方は、お買い物ついでにお気軽にお立ち寄りください。

その他、お身体の不調などで日常生活での不安や難しさを感じておられる場合も、この場を利用してご相談下さい。ご自宅にも訪問させていただきます。



次回は
令和6年1月18日（木）
10:00～12:00

ある日のテク子さん

猛暑が続いたこの夏、来年 80 歳になるカツ男さんはグラウンドゴルフ中に熱中症になり、暑い時期はお休みすることにしました。涼しい部屋で一日中テレビを観ているだけの生活。

これではいけないとテク子さんは百歳体操に誘いましたが「そんな所は行かん！」とカツ男さん。



あまり気が乗らない中、半ば強引に百歳体操に連れて行きました。終わった後でカツ男さんがポツリ。

「動きがゆっくりじゃけえ、大した運動じゃなかろうと思ったが、結構効くのお。それに、グラウンドゴルフと一緒にやりよった敏郎さんもおられた。久しぶりに話も出来て良かったよ。」

それからは週 1 回の体操が楽しみになっています。

そろそろ暑さも落ち着きグラウンドゴルフを再開しますが、百歳体操も続けるそうです。

年末にはコロナで長く帰って来られなかった東京に住む長男と山口に住む長女が帰ってきます。元気な顔で迎えることができるよう体には気を付けようと頑張っている二人です。



百歳体操ってどんな体操？



いきいき百歳体操は、高知県で始まった体操で、錘(おもり)を使った筋力体操です。椅子に腰掛け DVD を観ながら、準備体操、筋力運動、整理体操を行います。時間は 30 分～40 分の体操です。自分に合った錘(おもり)を手首や足首に巻きつけ、ゆっくりと手足を動かしていきます。

どんな効果があるの？

- ・一人ではなかなか続かない運動も、仲間同士、地域とのつながりを通じて楽しく継続出来ます。
- ・閉じこもりや認知症予防の効果もあります。
- ・筋力がつき、動くことが楽になります。
- ・転倒しにくくなり、骨折により寝たきりになる事を防ぎます。

※参加してみたい方は、お住いの地域の包括支援センターにお問い合わせください



広島郷土料理

もぶり



大竹市や呉市の郷土料理に「もぶり」というおむすびがあります。

広島の方で「混ぜる、混ぜ込む」を意味する「もぶる」からこの名前がつけられています。

おかずがなくても栄養をとれる、農作業時さっと食べられる、お正月などお祝い事や法事、ちょっとしたごちそう、親戚や家族が集まる場におもてなしとして作られました。

新米で作るとおいしそうですね。



発行元：地域包括支援センターはつかいち中部

住所 廿日市市宮内 4286-1 ☎0829-20-4580 FAX0829-20-4590

営業時間 8:30～17:15(土・日・祝休み) 訪問も致します。お気軽にご相談ください。