

暑さをがまんしないで、こまめな水分補給を

今年も暑い夏がやってきました。皆様、元気でお過ごしでしょうか。
熱中症は家の中でも起こることがあります。「のどが渴いていなくても水分をとる」
「エアコンを上手に使う」などを心がけましょう。私は最近、レモン水を飲んで水分補給をしています。さっぱりして飲みやすく、ビタミンCも一緒に摂れるのでおすすめです。
困りごとや心配ごとがありましたら、いつでも地域包括支援センターまでご相談ください。



ゲームで楽しく交流!! eスポーツ定例会

令和8年3月9日より、宮内市民センターで
eスポーツ定例会が開かれています。

eスポーツってなんだろう??



eスポーツとは「エレクトロニック・スポーツ」の略で
テレビゲームでの対戦をスポーツ競技として捉えたものです。
年齢や性別を越えて、誰もが一緒に競技を楽しむことが
できるのが特徴です。



〈会場の様子〉

近年は高齢者の認知症予防としても注目されており、令和6年に開催された鳥取
ねんりんピックでは、eスポーツ競技が初めて正式種目となりました。
ある県での検証では、65歳以上の方が週1回3カ月間、eスポーツに取り組んだところ、
認知症の前段階である軽度認知障害の症状が見られる人が10%以上減少したという結果
が報告されています。さらに、記憶力や情報処理能力の改善も確認されました。

宮内市民センターでは、音楽に合わせて太鼓を叩くリズムゲームや、ブロックを揃えるパズル
ゲーム等を体験することができます。勝敗が決まる場面では、思わず「ああ!」と声上がる
など盛り上がりを見せていました。

eスポーツは、ゲームを楽しみながら頭や指先を使うだけでなく、人との交流や外出の
きっかけにもなります。

ご友人とだけでなく、お孫さんと楽しむことも
できると思いますので、ご興味がある方は
是非挑戦してみたいはいかがでしょうか。



※地域包括支援センターはサロン・老人会など皆さんが集まる場
でも声をかけて頂ければお伺いいたします。



〈リズムゲーム体験中〉

【eスポーツ定例会のご案内】

日時: 第2・第4月曜日 13:30~

(祝日は開催しておりません)

会場: 宮内市民センター 2階 大研修室

参加費: 無料 申込み: 不要

詳しくは宮内市民センター(0829-39-6011)までお問い合わせください。



令和8年1月から、廿日市市では65歳以上の高齢者を対象として介護予防を目的に「はつポ」という取り組みが始まりました。スマートフォンのアプリを使って、散歩や脳トレ、食事の記録、百歳体操やボランティア活動への参加など、毎日の健康づくりに取り組むことでポイント(はつポ)を貯めることができます。貯まったポイントはPayPayのアプリと連携させることで100ポイント100円として換金でき、スーパーやコンビニなど日常のお買い物に利用できます。

テク子さんとカツ男さんも「はつポ」に登録をしてから、毎日コツコツとポイントを貯めていました。

テク子「毎日の散歩・脳トレ・食事の記録と、週1回の百歳体操への参加で気づいたら200ポイントも貯まっとったんじゃけえ。」

カツ男「健康にもなってポイントも貯まるなんて一石二鳥じゃのお。今日はそのポイントで何か買ってみようやあ。」

その日、二人は百歳体操の帰り道に、自動販売機へ立ち寄りました。PayPayに換金したポイントを使って、それぞれ好きな飲み物を購入しました。

テク子「健康管理をして貯まったポイントで、こんなに美味しい飲み物が買えるなんてうれしいわあ。」

カツ男「これなら無理なく続けられそうじゃ。またポイントを貯めて今度は何買おうかのお」
帰宅ごのお茶の時間が、ちょっと贅沢な“ご褒美タイム”になりました。



今回の料理

汁なし担々麺

広島の汁なし担々麺は、平成11年に広島市のお店で誕生したとされるご当地グルメです。中国・四川の担々麺をもとに、スープのないスタイルとして広島で独自に発展しました。唐辛子の辛さと花椒(ホアジャオ)のしびれが特徴で、肉みそやねぎをのせた麺とタレをほどよく混ぜて食べます。20～30回混ぜるのがオススメです★食べ終わって残ったタレに、ご飯を入れて楽しむのも定番ですね♪



はつポ

登録者数 2,286人

突破!!



(5/22現在)

《アプリ活動で貯まるポイント内訳》

廿日市市に住む65歳以上の方、16人に1人が登録されています。今回は、実際に「はつポ」を利用された皆さまの声をご紹介します。

- ・みんなでポイントをためて、新規オープンした焼肉に行こうという目標ができた。
- ・食品項目を見て「〇〇を食べないと！」と食事に気を付けるようになりました。
- ・自宅に引きこもりがちだったが、はつポを始めて歩くようになり、声を掛けてもらったことで交流が生まれました。
- ・スマートフォンを持ち歩くようになったし、脳トレも毎日しています。

〈実際のはつポ画面〉



アプリ活動で貯まるポイント以外にも、はつポに登録すると100pt、100歳体操や廿らつサロンへ参加すると30pt貯まります。

その他にもボランティア活動・お友達紹介、さまざまな活動を行うことでポイントが加算されます。まだ登録されてない方はこの機会に登録されてはいかがでしょうか？

※詳細につきましては、高齢介護課高齢者支援係：☎0829-30-9167 までお問い合わせください。

行動	実施すること	付与ポイント	付与期限
歩く	目標歩数を達成	1pt	1日1回
	1週間のうち5日達成	5pt追加	週1回
	1週間のうち7日達成	7pt追加	週1回
脳トレ	目標脳トレ回数を達成	1pt	1日1回
	1週間のうち5日達成	5pt追加	週1回
	1週間のうち7日達成	7pt追加	週1回
食べる	目標食事品目数を達成	1pt	1日1回
3目標達成	歩く、脳トレ、食べるすべての目標達成	3pt追加	1日1回

使用するアプリは「脳にいいアプリ」

アプリは完全無料、追加費用もなし



脳にいいアプリ

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

FAX 0829-20-4590

営業時間 8:30～17:15(日・祝休み)