

いきいきプラザ通信

長いきいき生活を実現しよう

公式LINE



公式YouTube



親子で一緒に！ いくつになってもチャレンジ！

目次

- ・元気のひけつ！特集……………2～3ページ
介護予防に取り組む90代と70代の親子にインタビュー！
- ・専門職コラム……………4ページ
- ・イベントの報告……………4ページ

発行元

社会福祉法人 多摩養育園 いきいきプラザ（介護予防推進センター）

府中市分梅町1-31 Tel 042-330-2010 Fax 042-330-2016 <https://www.fcksc.org/>

娘さま (70代)

お母さま (90代)



89歳からはじめた介護予防

きっかけは「いきいきプラザ」

お母さま **カーレット講座**※1に参加したのが初めてでした。そこで出会った女性と友人になり、自主グループに参加することに。今年で活動5年目を迎えます。娘にカーレットの楽しさを伝えると、「私も参加してみようかしら」と前向きに検討してくれて、2年前から一緒に活動をしています。今は90代と70代。年齢は違えどカーレットを通じて多くの仲間と楽しく過ごす良い時間です。

シニア世代になるまでは仕事や子育てで忙しく、自分の健康に時間を使うのは難しかったです。じゃあ時間ができたらやるかというところ、1人では難しい。皆さんそうだと思います。でも、いきいきプラザに来れば、同年代の仲間がいて、仲間と一緒にできること、続けられることがたくさんあります。府中市ならではの特権だと思っただけで有意義に利用していますよ。もともと早くから利用すれば良かったなあ。

※1 現在は3か月講座として実施しています。



いきぶらカフェ「切り絵」に参加の様子

身体の元気は心の元気

心の元気は身体の元気

お母さま **いきぶらカフェ**※2にも参加して手先を使う活動に参加しています。手先の活動は脳トレにもなるし活動しながらお話を楽しむことで、心も元気に♪ウキウキした気持ちになりますね。

※2 いきぶらカフェとは？

おしゃべりをしながらボランティアの方や参加する皆様に楽しい時間を過ごします。

参加費無料！申込み不要！詳しくは二次元コードを読み込み、ご確認ください。



転倒・不安の日々を経験。だけど

いつまでも自分の足で歩きたい！

お母さま 自宅で転倒し、動くことに不安を感じる日々を過ごしたことがあります。一度転倒すると「また転ぶかもしれない」と、不安な気持ちになりました。そんな時、地域包括支援センターからお誘いを受け、**短期集中予防サービス事業**（※3）に参加しました。

理学療法士や管理栄養士など専門職から身体のこと、自分にあつたトレーニング、食事内容のことなどオールマイティーに指導を受け、今は自信を持って過ごせるようになりました。体調のよい日は自宅から30分かけて、歩いていきいきプラザに来ていますよ。



※3 短期集中予防サービス事業とは？

リハビリテーション専門職による指導と面談を通じて自身の心身の状態を保つセルフマネジメントを身につけ、自分らしい元の生活を取り戻すためのサービス。

※プログラム利用には条件があります。

詳しくは地域包括支援センターへお問合せください。

カーレットを主活動とした自主グループ活動の様子



母を人生の先輩として

尊敬しています

娘さま

90代とは思えない積極的な姿勢を尊敬しています。知らない人とも和やかに話し、いつのまにか仲良く話している母。先日も同年代の女性と楽しく話していて、お相手から「早く出会いたかった」と言われていました（笑）和やかで穏やかに過ごしている母のように私も一緒に楽しく過ごしていきたいです。

いくつになっても始められる

秘訣は「好奇心」

私たち日本人は、勤勉で責任感が強い方が多く何かを始めるのを躊躇しがちです。「頑張らなきゃ」「続けなきゃ」とはじめから気を張らずに、好奇心のままに「やってみよう」から始めることで「楽しい、面白い」となり「効果がある」と感じることで続けられるのではないのでしょうか。始めてみると仲間もできて、皆さまとてもいきいきとされています。これから始めようとしていてる方も秘訣は「好奇心！」新たな一歩を踏み込んでみては、いかがでしょうか。

編集後記

年齢にとらわれず好奇心
いっぱい楽しく過ごす
姿を見て、私も元気と勇
気もらいました！

何かを始める時「もう遅
いか」「続けられるかな」
不安に陥らず、まずはや
ってみる！

私も何かにチャレンジして
みようと思います！



脱水症は脳梗塞・心筋梗塞の引き金に！

～ 体内の水分不足は脳梗塞や心筋梗塞のリスク原因の一つに ～

脱水状態になると血液が濃縮され、脳梗塞や心筋梗塞を引き起こしやすくなると言われています。そこで！こまめな水分補給や塩分などの電解質の補給が重要です。以下のポイントを知っておきましょう！



1日8回程度（3食+起床時、10時・15時頃のおやつ、入浴前後、就寝前等）

コップ1杯約200cc位の水分を取るようにしましょう（医師から水分の指示のある方は指示に従ってください）

普段の水分補給は普通の水で十分 しっかり3食食べて1日8回の水分補給をお忘れなく！

減らそう！

デジタル格差

スマートフォンの違いをご存じですか？

大きく分けて2種類あることをご存じですか？



【アンドロイド】

【 아이폰 】

グーグル (Google)	基本ソフト(OS)	アップル (Apple)
らくらくフォン シャープ・ソニーなど	本体の機種	アップル社 <small>スマホ画面の真 りんごのマーク</small>
機種によってボタンの 位置や操作に違いがある	操 作	ボタンは統一 操作がシンプル

スマートフォンを手にとりできることは、ほぼ同じです！それでは快適なスマホライフを！



写真は府中高校写真部の皆さまに協力いただきました



市長、市議会議長のご挨拶をいただき、三中の和太鼓部によるオープニングでスタート。体力測定会や試食コーナー。市民ボランティアによるワークショップなど子どもから大人まで楽しめるイベントが盛りだくさん！当日は、時々雨がぱらつくことがありましたが盆踊り、お神輿まで無事終了♡ 明るく賑やかに楽しむ声があふれるおまつりとなりました。



いきいきプラザまつり

7月13日開催