

いきいきプラザ いきプラ通信

第59号
発行日 令和5年11月1日

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 <http://www.fcksc.org/>

元気な暮らしを応援
いきいきプラザ
のマーク



肌寒くなるこの季節、皆さま体調はいかがでしょう。いきいきプラザでは11月を健康アップ月間として、介護予防や健康に関するイベントや講座をたくさん開催しております！ご家族やお友達を誘って一緒に楽しく介護予防に取り組みしましょう♪



健康でいるための秘訣★★特集！

いきいきプラザを利用している市民の方々へ“健康でいるための秘訣”をインタビューしました！

取材してきました♪



現在もお仕事を続けながら、マシントレーニングや筋カトレニング教室に参加し、休日は趣味で畑仕事もされています♪

【市村 忠文さん】

65歳限定!!介護予防フルコース教室に参加したのをきっかけに、いきいきプラザに通い始め、体重が10キロ以上減るなど効果は抜群です！職員の方は皆親切で運動も続けやすいですし、体を鍛えることで、畑仕事もバテないようになりました♪



【ニコニコキッチン】

広報紙でメンズごはん教室の募集があることを知り参加して、今では自主グループとして活動しています！みんなと会って話すだけで笑顔になることができ嬉しいです♪

食事関係（調理等）は自分で行うようになりました！奥さん任せにならないようにしています。



片町文化センターを中心に活動中！



東京都府中市のYouTubeチャンネルでいきいきプラザの紹介動画が配信されます♪右の二次元コードから、ぜひチェックしてみてください！！（11/1～配信予定）



11/23 (木・祝) 10:00~16:00

長いきいき★フェスタ

自分のため、家族のため、友人・知人のために
長く元気でいるためのコツを学ぼう！



市民活動センタープラッツで開催！！

申込み不要！だれでも気軽に参加OK！

カラダ健康講座

- リフレッシュ体操講座
- 脳カツ！講座
- しっかり上半身トレーニング講座
- ぱっちり下半身トレーニング講座

申込み不要！今の自分を知ろう！！

みんなの健康測定会

- 骨健康度測定
- 血管年齢測定
- 脳年齢測定
- 野菜の充足度チェック
- ヘモグロビン測定
- 相談ブースなど



自主グループ活動

ニコニコキッチンによる試食会や
にじいろクレヨン、童夢(ドーム)による
絵本の読み聞かせもあります♪



運動講座 ※事前申込み制

- 広報ふちゆう11月1日号をご確認ください
- チェアヨガ
- 簡単！エアロビクス
- 大人も子どもも一緒に歌って動いて楽しもう
- 運動普及員による講座

体力測定会 開催情報！

測定内容など詳しくは広報ふちゆうをご確認ください
(11月1日号・12月1日号)

日時	11月2日 (木)	10時~11時30分	場所	フチュール
	11月6日 (月)	10時~11時30分	場所	プラッツ
	11月17日 (金)	14時~15時30分	場所	プラッツ
	11月29日 (水)	10時~11時30分	場所	いきいきプラザ
	12月25日 (月)	時間未定 (午前予定)	場所	いきいきプラザ
	12月26日 (火)	時間未定 (午後予定)	場所	いきいきプラザ



体力測定で、自身の衰えてきている部分に
いち早く気づくことが、自立した
生活への第一歩となります。
結果を基に、自分に合った健康
づくりをおこないましょう♪



府中市のおすすめスポット「武蔵野の森公園」

武蔵野の森公園は、府中市、調布市、三鷹市と3つの市にまたがる公園で、元々は、調布基地の跡地だった場所を2000年に公園として開園しました。

近くに調布飛行場もあるので飛行機の離着陸を近くで見ることができます。

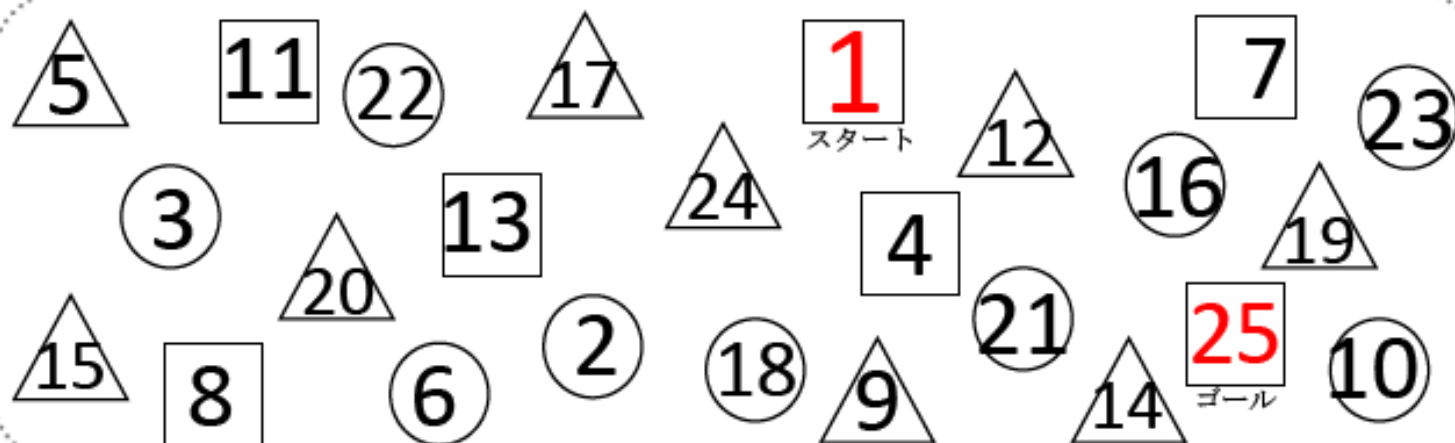
これからの時期、紅葉が見頃となります。紅葉を見ながらお散歩してみたいはいかがでしょうか！



集中力UP

さがして脳を活性化！

1から25まで順に、できるだけ早く数字を指でなぞってみよう！



目標時間は60秒！

60秒クリアしたら職員の記録に挑戦！何回でもチャレンジ！！

中野：38秒、北山：29秒、木川：23秒

ちょこっと体操「握力のトレーニング」

測定会でも行う「握力」は全身の筋肉量の指標になるといわれています。

「最近ペットボトルやビンの蓋があげにくくなってきた…」など握力低下を感じてきた方はぜひやってみましょう！



①フェイスタオルを縛ってボール状にする。









②ギュッと握る！！毎日片手30回！



閉じこもりを予防しましょう！

年齢を重ねるとともに、外出や新しいことを始めるのが億劫になったりすることがあります。気が付くと自宅に閉じこもりがちになり、運動不足を招き近い将来、不本意な生活を送らなければいけないかも知れません。住み慣れた地域で生きがいを持ちながら自立した生活が継続していただけたらと思います。

高齢期の健康で大切なポイント **6**つ

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

いきいきプラザでは閉じこもり予防を目的とした教室「**わくわく教室**」があります！

参加者全員でコミュニケーションを取りながら、軽体操をしたり、対抗戦でゲームをして楽しいひと時を過ごしています。

牛乳パックを使った
つみきタワー →



教えて!! スマートフォン(スマホ)基本操作のコツ



スマホの色々な機能を使いたくて画面上のボタン (アイコンと言います) を押しているけれども、なかなか動いてくれない、反応しない、という方に向けてちょっとした**コツ**をお教えいたしましょう。

画面上のボタンをリモコンボタンのようにグッと押していませんか？スマホでは「**ボタンを軽く叩く**」が正解です。(この動作を**タップ**と言います) スマホでは画面に指を触れてからすぐに指を離さないと「長く押された」と認識して別な機能が働いてしまいます。なので「**チョン**と叩いて指を**すぐ離す**」を意識するだけで大分使いやすくなります。



ちゃんとタップしているけれども反応が悪い、という方は指先が乾燥している可能性があります。ある程度水分がある指先でないとスマホが検知できないのですが、指をペロペロして…は、見た目と衛生的な問題で止めておきましょう。そんな方には**タッチペン**をお勧めします。ペン形状のもので指の代わりに使うものですが100円均一ショップでも売っています。それでは快適なスマホライフを！