

# いきいきプラザ いきプラ通信

第55号  
発行日 令和4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/>



いきいきプラザ  
ホームページ



いきいきプラザ  
公式YouTube



いきいきプラザ  
公式LINE



季節が変わりましたが、みなさん体調はいかがでしょう。この時期は介護予防や健康関連のイベントが多く開催されます。暑さで外出を控えていた方もこの機会にぜひ一緒に介護予防に取り組んでいきましょう！

**11月は介護予防強化月間です！**  
強化月間中は様々な講座を行います！  
このほかにもコラボ講座がたくさん♪



※コロナ前の写真です。

Let's go!  
東芝フレイブルパス東京  
グラウンド!

11月16日(水)

13:00~15:20

ウォーキング講座  
をしてから東芝フ  
レイブルパス東京  
グラウンドまで  
一緒に歩こう！



フロサッカークラブ  
FC東京スタッフによる運動講座

◇ボールを使って  
楽しく動こう！

11月17日(木) 10:20~11:30

◇お子さん・お孫さんと  
一緒に体を動かそう！

11月20日(日) 13:10~14:30

長いいきいき★フェスタ

11月29日(火)

11:00~15:00

会場：府中市市民活動センター  
フラッツ5・6階

たくさん楽しめる！知れる！内容が  
目白押し♪詳しくはチラシをみてね！

※詳しくはパンフレット・チラシをご確認ください。いきいきプラザ、高齢者支援課、各地域包括支援センター等で配布しています。

他にもイベントがたくさんあるよ♪

## 定期体力測定会

いきいきプラザでは3か月に1度、  
体力測定会を実施しています！

ぜひこの機会に測定してみませんか？！

**12月28日(水) ① 9:15~10:15**

**② 10:45~11:45**

【事前申込み制】

定員：各回20名

申込み：12月2日(金) 9:00~



## たまご体操

市内保育園とリモートでラジオ体操を  
します♪



11/11(金)

12/9(金)

1/13(金)

9:30~9:40

## 年末年始の休館日

12/29・30・31

1/1・2・3



# <報告> 8月～10月の出来事♪

## 8月

### 65歳限定!!体力測定会

今年度65歳を迎える方を対象にした測定会です。新たにいきいきプラザに通う一番若い世代の方たちです!



歩幅測定



血管年齢測定



### 認知症サポーター養成講座

府中市では認知症サポーターのことを「ささえ隊」と呼んでいます。8月の実施では50代の参加者が目立っていました! 次回は11月と2月に予定しています。  
※いきいきプラザHPをご確認ください。



### ホームページをリニューアルしました



いきいきプラザのことや介護予防について、催し物のご案内や各種講座など掲載しています。表紙の二次元コードからも閲覧できますよ♪



### ルミエール府中 秋の大測定会

ルミエール府中で秋の大測定会を行いました! 今年は多くの方が参加し、盛況でした!



姿勢測定

姿勢測定や機器を使用した歩行測定などの珍しい測定も実施しました。



### 世代間交流

### ふれあい敬老会



↑

光明高倉保育園の子どもたちによる踊りや歌を观看了!!とても可愛かったよ♪



画面越しにクイズを出し合うなどの交流をしました♪

↓



### 元気一番!!ふちゅう体操 普及サポーター養成講習会

ふちゅう体操の動作を正しく学ぶことができます。受講するとサポーター証、ふちゅう体操のCDとDVDをゲットできるよ。



けやきのポーズ

### 第42回 福祉まつり

～あったか府中ささえあいまつり～

元気一番!!ふちゅう体操をたくさんの方と一緒に行いました! ひばピーも出演したよ♪



### 世代間交流

### さつま芋掘り体験



5月に植えたさつま芋を掘り出しました! 小さい手で一生懸命掘っている姿が可愛かったな～。また来年も楽しみです。

## 10月





# 介護予防って楽しい！を話そう♪



今回は「自主グループ」の活動や、「元気一番!!ひろめ隊」としても大活躍されているカトウさんにインタビューをしました！



介護予防を始めたきっかけは何ですか？

定年後、社会参加について考えたことがきっかけです。



自主グループ活動は、どのような経緯で始めましたか？

3か月教室「みんなで楽しくカーレット教室」修了後に自主グループを立ち上げました。まだ1年半のグループです。



自主グループで活動していて良かったと思うことを教えてください！

教室終了後もメンバー同士でカーレットを仲良くできることがなにより嬉しく思います。悪天候でも酷暑でも「グループ活動があるから」と足を運んでくれるメンバーがいるのも素晴らしいこと(^\_^)



一緒に頑張れる仲間がいるということは嬉しいことですね！  
元気一番!!ひろめ隊の活動を始めてから、嬉しかったことはありますか？

教室参加や自主グループとは違う社会参加ができ、とても充実しています。やりがいを感じ、自分の介護予防にも大いに役立っています。



最後に、これから介護予防を始める方に一言お願いします！

「自分は無趣味だ」「人付き合いがめんどろ」と自宅に籠城していると、フレイルや要介護になってしまいます。高齢者の社会参加、介護予防のための様々な活動を続けている「いきいきプラザ」で、ぜひ一緒に介護予防に取り組んでいきましょう♪

いきいきプラザの「自主グループ」とは…



介護予防教室を修了後に、自主的にグループを立ち上げて介護予防を継続し、活動をしている団体のことです。

「元気一番!!ひろめ隊」とは…



「高齢者自身が助け合い、支え合いながら介護予防をひろめる」ことを目的とした、府中市介護予防市民サポーター（ボランティア）のことです。

インタビューにご協力いただきありがとうございました！「自主グループ」や「元気一番!!ひろめ隊」の活動に興味のある方はいきいきプラザまで問合せください♪



## 松本看護師による

# ～家庭での定期的な血圧計測定のすすめ～

- ・朝、家で測ったときより、いきプラで測ったときの方が高い
- ・血圧計によって値が違う…
- ・家に血圧計はあるけど、今日は測っていない

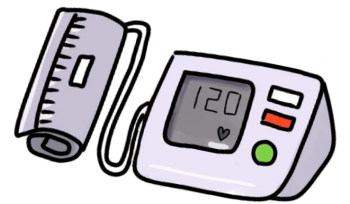


このようなお声をよく聞きます!!

血圧は運動や食事、感情の変化などでも常に変動します。変動の幅は人によって異なりますが、どんな方にも起こりうる現象です。通常は夜寝ている間は低く、朝起きる頃に上がり始めます。高血圧の診断は単に血圧の値だけを見るのではなく、一日の血圧の変動も重要で、特に注意したいのは、**朝起きる頃に血圧が高くなる早朝高血圧**と**夜寝ている間に血圧が十分に下がらない夜間高血圧**で、これらは脳卒中や心臓病などのリスクを高くします。**早朝高血圧**は、毎日朝と夜に血圧を測り、その変動の幅を見ることで発見できます。**夜間高血圧**は、医療機関から貸し出される24時間血圧計で持続的に測定することで分かります。腎臓病や心臓病、睡眠時無呼吸症候群のある人等に多くみられます。病院などで測定すると緊張して高くなってしまいう方もいますが、家庭で血圧を朝夕測定して記録していくことで血圧のタイプが分かり、診断や治療の参考になります。ご自宅に血圧計がある方は下記の**家庭での血圧測定のポイント**を参考に測定し、診察時その記録を医師にお見せください。

## 【家庭での血圧測定のポイント♪】

- ① 朝……起床後1時間以内に排尿してから。(食前、服薬前に測る)
  - ・夜……就寝前に。(入浴直後や食事や飲酒後30分～1時間程度は避けて測る)
- ② 血圧計はできれば上腕で測るものが望ましく、同じ腕、同じ姿勢で測る。
- ③ 測定前の1～2分安静にする。
- ④ 原則として2回測って、全て記録する。



## 多摩養育園だより ～SDGs活動～

介護予防推進センターは、SDGs活動「3. すべての人に健康と福祉を」「11. 住み続けられるまちづくりを」を基本に取り組んでいます。推進活動として、11月26日、27日に府中市市民活動センタープラッツで開催される府中市協働まつりに参加します。26日(土)10時30分より、バルトホールで「元気一番!!ふちゅう体操」を行います。ご来場お待ちしております!また、先行して「くるるビジョン」で放映される「パネルトーク」にも参加しているので、お楽しみに。協働まつりへの参加を機に、色々な団体との交流があり、SDGsについても少し深く知ることができました。介護予防事業を推進していくためには、SDGs「17. パートナリーシップで目標を達成しよう!」にあるように、もっと多種多様な団体や市民との交流と「協働」していくことの重要性を実感しています。

