

いきいきプラザ いきプラ通信

第61号
発行日 令和6年5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 <https://www.fcksc.org/>

042-330-2010
042-330-2016
fcksc



桜の花が散り葉桜の時期になりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。いきいきプラザでは、健康に関する情報をたくさん発信しています！ぜひ、教室や講座に参加してご自宅でも介護予防に取り組みましょう♪



健康でいるための秘訣の特集！



仲良し8人組

いきいきプラザで出会い、交友関係を続けながら楽しく健康で過ごしている皆さん。出会いのきっかけを教えてください♪

いきいきプラザで参加した65歳限定!!介護予防フルコース教室です。同い年で集まるから知り合いができたらいいなと思って参加しました！



仲良し8人組

知り合いがほしいなと思ったきっかけは？

地元に戻れば友達がいるけれど、府中に同じ世代の友達がいませんでした。働いていた頃は職場の人とは繋がりがあって食事などには行っていたけど退職してからは頻繁に会うこともなくなってしまったんです💧
なので府中市内で繋がれたらいいなと思いました！



仲良し8人組

普段はどのように交流していますか？

LINEで日常に役立つ情報や写真をお互い送りあったりしています。
分からないことをネットで検索するよりも、仲間に聞く方が早かったりします♥
毎月集まれるメンバーで食事やお散歩に出かけて他愛もない会話を楽しんでいます。
同世代なので昔流行っていたもの等の話で盛り上がったりするんですよ😊



人との繋がりは心も体も
元気になりますね
今後も仲間でいきいきと♪

おしらせ

土曜日のふちゅう体操が変わります

名称が『土曜日のふちゅう体操』→『近所で気軽に♪ふちゅう体操』に、
 時間が9:00~9:30 → 11:30~12:00へ変更となります。
 近所で気軽に♪ふちゅう体操は市内5か所の文化センターでも開催しています。

曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
会場	白糸台 文化センター	中央・新町 文化センター	是政 文化センター	紅葉丘 文化センター	いきいきプラザ
内容	映像による体操				職員による体操
対象	60歳以上の府中市民				府中市民



30分間でストレッチや筋力トレーニング、元気一番!!ふちゅう体操を実施しています。土曜日は年齢問わず参加できますのでご家族やご友人、お孫さんを連れての参加もOKです♪皆さまのご参加、職員一同お待ちしております！



NEWS LINEが便利になりました

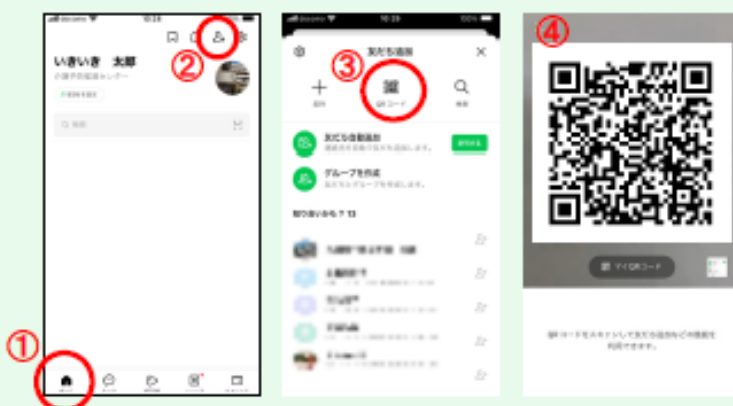
LINEでいきいきプラザを友だち登録すると、月間スケジュールが簡単にご覧いただけます！
 様々な講座やイベント情報もお届けしています。
 スケジュールをチェックしてご来館くださいね♪



友だち登録方法

- ①ホームボタンを押す
- ②友だち追加ボタンを押す
- ③QRコードを押す
- ④QRコードを読み取り追加ボタンを押す

QRコードは
 (株)デンソーウェーブの登録商標です



NEW

いつでも！簡単！フレイルチェックコーナー

いきいきプラザ4階 情報室でどなたでも握力測定ができます。



男性 28kg未満 女性 18kg未満は
フレイルの危険性が高まります。

フレイルに関する情報も発信しています。
ぜひご利用くださいね♪



読んで楽しく🧠脳を活性化！

今回は、いきいきプラザ
利用者の方から情報提供
いただいた脳トレです！

◆声に出して読んでみましょう！
何回でもチャレンジ！！

例) 色 **黒** →「あか！」 読み方 **白** →「しろ！」

1	色	赤	白	青	黄	黒	緑	紫
2	読み方	黄	赤	緑	青	白	紫	黒
3	色	緑	黒	白	紫	赤	青	赤

ちょこっと体操「太もも前のトレーニング」

イスに座って行う太もも前のトレーニングは、腰痛の方も無理なくできる筋力トレーニングです！階段の昇り降りが楽になったり、歩行の安定にも効果が期待されます。右下の二次元コードを読み取ると動画と一緒にトレーニングができますよ♪



①イスに深く座る ②片足を伸ばす ③3秒キープ ④ゆっくり戻す

5分で簡単！
筋力トレーニング
～太もも前編～

無理せず、片足
10回ずつ行っ
てみましょう！



エコノミークラス症候群予防を知っていますか？！

エコノミークラス症候群とは

食事や水分を十分に取らない状態で、車などの狭い座席に長時間座っていて足を動かさないと、血行不良が起こり血液が固まりやすくなります。その結果、血の固まり（血栓）が血管の中を流れ、肺に詰まって肺塞栓などを誘発する恐れがあります。



予防のために心掛けると良いこと

- ①ときどき、軽い体操やストレッチ運動を行う
- ②十分にこまめに水分を取る
- ③アルコールを控える。できれば禁煙をする
- ④ゆったりとした服装をし、ベルトをきつく締めない
- ⑤かかとの上げ下ろし運動をしたりふくらはぎを軽くもんだりする
- ⑥眠るときは足をあげる



エコノミークラス症候群 予防のための運動



エコノミークラス症候群
について学ぼう！

右の二次元コードを読み取って

【エコノミークラス症候群予防のための運動】
のYouTube動画を視聴しよう♪



スマートフォン（スマホ）で防災への備え

東日本大震災、能登の震災と地震の多い日本ですが、首都直下地震が発生する確率も高いものとなっています。いざという時の備えの1つとして、スマホを使った防災の備えをご紹介します。その名も『東京都防災アプリ』このアプリでは災害情報はもとより、近隣防災施設の確認や水害地域の地図などが閲覧でき、イラストやクイズによって防災の基礎知識を学べるようになっています。このアプリを使用するにはインストール（ダウンロード）という操作が必要ですので、スマホから『東京都防災アプリ』と検索し、『東京都防災ホームページ』にてその方法をご確認ください。

ちなみに被災時の避難所で足りなかった物の一つが『コンセント』だったそうです。

東京都防災アプリ↓



オススメ防災グッズ！！

避難した方同士でスマホ充電のために電源の取り合いも考えられるので、防災グッズの1つに**スマホ充電可能な予備バッテリー（電池）**もオススメです。

