

みなさん、こんにちは! あっという間に師走となり、寒さが厳しい日が続きますね。クリスマスや大掃除、お正月の準備などイベントが目白押しの季節ですが、みなさんはどのイベントが一番楽しみでしょうか? 生活支援コーディネーターが地域に伺った際に、ぜひお聞かせください♪

さて今号は、元気でいきいき暮らすための5つの注意点、まいにちやろにいフレイル予防、サロンリーダー養成講座についてご案内します。

元気でいきいき暮らすための 注意点(5本柱)

- 食生活**
 - ★1日3食が基本
 - ★バランスの良い献立を
 - ★水分補給も忘れずに
- 口腔ケア**
 - ★歯の手入れを丁寧に
 - ★口を動かしましょう(人と話したり、硬いものを食べると効果的です)
- 運動習慣**
 - ★有酸素運動や筋トレの習慣をつけましょう
 - ★毎日の家事も身近な運動の1つです
- 知的活動**
 - ★趣味を楽しみましょう
 - ★日記・新聞・本・楽器演奏・美術館…
- 社会参加**
 - ★ボランティア活動・地域のイベント・ふれあいいきいきサロンに参加しましょう

まいにちやろにい～フレイル予防

鈴鹿市では「まいにちやろにい～フレイル予防」に取り組んでいます。自宅でできる簡単な体操をしていただくことで、フレイル※を予防し、元気でいきいき暮らせる期間(健康寿命)を延ばすことができます。

また、ケーブルテレビ(CNS)で「まいにちやろにい～フレイル予防」を放送しており、番組を再編成した動画を鈴鹿市公式YouTubeで配信しています。ぜひご覧ください♪



※フレイル(健康な状態から要介護状態へ移行する中間段階のこと。この段階に適度な運動などを心がけることで要介護への進行を遅らせ、健康な状態に戻すことができます。)

サロンのリーダー養成講座を開催します

ふれあいいいききサロンの立ち上げ方や、運営方法、具体的な活動内容などを紹介します♪
「ご近所の仲間とサロン活動を始めてみたい」、「ふだんから仲間同士で集まっているけど、もしかしてこれってサロン？」などなど、少しでもサロン活動や、集いの場づくりに関心のある方はぜひ参加してみてください！

開催日時： 令和5年1月14日（土）
10：00～11：30（9：45～受付）

開催場所： 鈴鹿市社会福祉センター 2階大会議室

内 容：◆ふれあいいいききサロンとは
◆鈴鹿市内のふれあいいいききサロン活動事例について
◆保険制度について
◆助成金制度について

対 象： サロン活動や地域でのボランティア活動に関心のある方。
今後、市内でサロン活動を始める意志のある方。

定 員： 20名（先着順）

参加費： 無料

申込締切： 令和5年1月4日（水）

※当初予定していた申込締切を過ぎていますが定員に空きがございますので、
申込期限を延長しています。

※会場の都合で、参加人数に制限がありますのでご了承ください。

申込・お問い合わせは、下記連絡先までお願いいたします。

ふれあいいいききサロン

地域の中で、だれもが気軽に仲間づくりや生きがいがづくりに取り組むことができ、
人と人とのつながりをつくる集いの場です。



次回は令和5年
3月の発行を予
定しています。
お楽しみに！

生活支援コーディネーターだよりに関するご相談・お問い合わせは…
鈴鹿市社会福祉協議会 地域福祉課 地域福祉グループまで
TEL 059-382-5971 / FAX 059-382-7330

