



2021年（令和3年）①

## 今号のトピック

- 1. 活動報告
- 2. 地域サロンの紹介

※生活支援コーディネーター便り

## 1. 活動報告

コロナ禍ではありますが、地域のみなさんが生活不活発にならないように・心身が衰えないようにと、御所野地域包括支援センター（※以下センター）と南部まちづくり応援協議会では感染予防対策を講じながら、『閉じこもり防止や仲間づくり、支え合い』を目的とした活動を行っています。

### ～ ウォーキング教室（仁井田） ～



怪我無く歩くため、整骨院の先生指導のもと準備体操や筋力トレも実施！

もちろん、無理なく・自宅でも手軽にできるメニューです。

『どんなサロン（活動）なら参加したい？』といったアンケートを取ると、どの地区でも上位に入るウォーキング。

仁井田地区社会福祉協議会との共催で、令和2年12月に開催しました。（48名参加）



### ウォーキング（有酸素運動）の効果

- 💡 脂肪燃焼、代謝アップ、心肺機能の維持・改善
  - 💡 骨の強度アップ・骨粗鬆症予防
  - 💡 快感ホルモンの分泌促進
  - 💡 脳の活性化（認知症リスクの軽減）
- などなど



**Point**  
生活習慣病を予防するのに有効とされる歩行『1日8,000歩（そのうち中強度の歩行を20分）』とされています。



『歩いて健康！みんなと笑って健康に！』

今年度は、定期開催・サロン化を目指します。開催日程は回覧等でご案内予定です。みなさんのご参加、お待ちしております！



## ～ 映写会（四ツ小屋・御所野） ～

フレイル(虚弱)の入り口は、社会参加の機会喪失。家に閉じこもらず、楽しみを持つ・人との交流が、健康維持には大変重要です。『歩いて集える気軽な居場所』を目指し、各地域で映写会を行っています。

●四ツ小屋(上町)



●御所野(児童センター)



今年度も映写会は継続します！

『自分の地域にもこんな集まりが欲しい』と思った方は、ぜひセンターまでご相談ください。

※一度開催した地域・団体でも、再上映・定期開催したいという要望があれば対応します！



外出やサロン参加することで、歩行障害や認知症発症のリスクが低減されます。

## 2. 地域のサロンを紹介します

●仁井田地区

「ばっけサロン」(軽体操／自主サークル)

開催日時：毎月第1・3火曜日 13:00 ～ 15:00

会場：仁井田地区コミュニティセンター

内容：健康体操、コグニサイズ

参加資格：特になし(どなたでも参加可能)

参加料：無料

※『仲間づくり・居場所づくり』

として参加してみませんか？！

参加希望の方は御所野地域包括支援センター

(☎:018-826-0651)まで



※紹介したい活動やサークルがありましたら、ぜひ教えてください！

## 生活支援コーディネーター便り

新型コロナウイルス感染症の収束が見えず、未だ様々な活動が制限・自粛されています。まずは感染予防のための行動(三密を避ける、換気や手洗い・消毒など)を守ることが第一になります。ただ感染を恐れるあまり外出や交流を控えることで、身体や頭の動きが低下し、フレイル(虚弱)が進むリスクも危惧されます。

生活不活発にならないように、コロナ禍でもできる活動をと、日々地域の方々とともに考え、実施していきたいと思っています。ウォーキングや映写会、他にもやってみたこと・参加したいことがあれば、教えてください。今年度も仲間・居場所づくりのお手伝いをしていきます。

地域の困りごとにも相談・対応していきますので、まずは気軽にご連絡を。

発行・問い合わせ先

(福)秋田けやき会 御所野地域包括支援センターけやき(秋田市御所野下堤五丁目1番5号)

電話 018(826)0651/代表 FAX 018(826)0652 ホームページ <http://akita-keyaki.or.jp/>

