

神根東包括だより

2023年4月発行

✓ 活動紹介 【蕎麦打ち体験&福祉なんでも相談会】



参加者と交流しながら蕎麦打ちを体験しましょう。
蕎麦打ち体験のあとは、地域包括支援センターの職員による“福祉なんでも相談会”を開催しています。

- ❖ 日 時 : 毎月第3日曜日 9:00~13:00
- ❖ 会 費 : 1回 1000円(相談会のみは無料)
- ❖ 会 場 : 神根公民館
- ❖ お申込み : 神根東地域包括支援センターへ連絡 (048-298-3822)

☑ 神根東包括の取り組み

『**高齢者疑似体験**』を開催
【神根中学校1年生】

- ・ 車いす乗車、介助体験
- ・ 階段昇降介助体験
- ・ 加齢に伴う体の変化を体験
- ・ 高齢者との会話 など

地域に住む
80歳代の方にも
協力して
いただきました！



『**認知症サポーター養成講座**』を開催
【神根東小学校4年生】
サザエさんのミニ劇で
『物忘れ』の様子を再現！

物忘れで財布を探し回る波平さんを
サザエさんやタラちゃんか
どのように接するのかを小学生のみんなに
してもらいました。
大笑いしながら真剣にみてくれました

①
高齢者は子供を見守り
子供は高齢者を見守る
そんな地域を目指しています。



地域包括支援センターでは出前講座を実施しております😊

いざという時の為に！ 【認知症あんしんガイド】

認知症あんしんガイドが、
令和4年12月に新しくなりました。

川口市が作成している
認知症に関するガイドブックです。

新しく
なりました！

認知症について正しく理解し、認知症の心配や不安
がある時にどこに相談したらよいか、どのような支援
が受けられるかなどの情報をまとめたものです。

認知症になっても、安心して暮らし続けていくための
道しるべとして、ぜひ活用して下さい。

《配布場所》

長寿支援課(市役所本庁舎2F)
川口駅前行政センター、支所、
公民館、スポーツセンター、
図書館、たたら荘、
地域包括支援センター
など



ネタ帳

【ウォーキング】



ウォーキングは、有酸素運動で、
年齢にかかわらず誰でも取り組むことが
でき、道具や場所、時間も選ばないので
「いつでも」「どこでも」「誰でも」が魅力です。

健康増進、体力維持、筋力維持、ダイエットなど効果
も様々です。

心筋梗塞、高血圧症、糖尿病などの生活習慣病発
症のリスクが低くなるというデータもあります

ウォーキングを効果的にするのは”朝”です。
朝日を浴びることで脳内神経伝達物質のセロトニン
が活性化します。セロトニンは、体内時計をリセットし、
精神を安定させる働きがあります。
また、朝日をしっかりと浴びることで、睡眠ホルモンで
あるメラトニンが分泌されます。
睡眠に問題がある人は、朝のウォーキングがおすすめ
です。朝のウォーキングで、1日を心健やかにしま
しょう！

《ポイント》

ウォーキングを長続きさせる為に、ライフスタイルに
取り入れて、無理せず行いましょう！

職員の独り言

【連載① 私の自己紹介】

地域包括支援センター所長：並木 丈士

幼少期から50年以上過ごし、神根地区にお世話になり、ここまで育ててもらい地域に感謝して
おります。少しでも恩返し出来たらと思い、仕事しております。

高齢になっても、不安なく生活が出来るような地域支援づくりを目指し、日々活動しています。

それには地域の皆様のご協力が不可欠です。

今、自分ができることを行い、生きがい作りとして、

地域包括支援センターと一緒に活動してみませんか。

～ご連絡おまちしております～

連載②をお楽しみに！

～お気軽にご相談ください～

高齢者の総合相談窓口

川口市神根東地域包括支援センター



048-298-3822



川口市大字石神1560-1

特別養護老人ホーム紫水苑内

【担当地域】

赤芝新田、赤山
新井宿、西新井宿
石神、神戸
源左衛門新田