

# つなぐ通信

## 回覧

福島市中央東地域包括支援センターだより

第17号 令和6年3月発行



皆様こんにちは。管理者の佐藤です。  
先日、町会長をはじめ第三地区の関係者の皆様との懇親会に参加させていただき、お互いに地域を大切に想う熱い気持ちを語り合うなど、楽しく有意義なひと時となりました。  
新年度も私達の地域が昇り龍のごとく大きく飛翔する年になりますよう包括としても尽力して参ります。



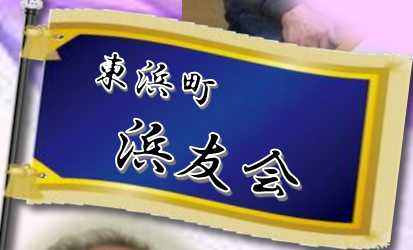
地域の事をもっと教えてください！

皆で集まって話し合うのがとても大事なね。

この第三地区を皆で盛り上げていこう！！



第三地区町会団体協議会  
情報交換会

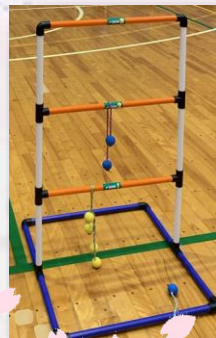


東嶽町  
浜友会



タイル職人をしていた今野さん。浴室や水回りの修理はお手の物。空き瓶などを利用して余ったタイルで花瓶作りもできるそうです。  
「皆で楽しんで使ってもらえるのが何より嬉しい。」と、顔をほころばせて話をしてくれました。

ラダーゲッターを手作り！！



今までは、シルバー人材センターで、その都度ラダーゲッターを借りていたんだけど、これなら自分でも作れるかな、と思って作ってみたんだよ。

特に難しかったのは、ボールかな・・・投げる時に紐が抜けないようにしないといけないからね。



# お喜楽サロン

ポッチャは、回を重ねるごとに練習が高まり、チームごとに相手ボールを弾く方法について話し合うなど、一投一投に工夫が見られました。



スカットボールもカラーリングも未経験の方が多数いましたが、大接戦で盛り上がりました。



# いからべいきいきサロン

今日は、認知症を予防するための食事についてお話しします。認知症や老化を低減させる食品には、緑黄色野菜や果物・青魚・オリーブオイル・納豆などがあります。幅広くバランスの良い食事を摂るようにしましょう。適塩も大事です。カリウムは体内の塩分を排出させる働きがあるので、野菜をその都度摂るように心がけましょう。

講師：丹治あや子先生(管理栄養士)



# つむぎ会



今回は、一人暮らしになっても、楽しみを持って暮らし続けられる秘訣について話し合いました。

全国で一人暮らしの高齢者の世帯数は2020年で672万人でした。2040年には896万人にも上るそうです。これは、決して他人ごとではありません。

人は、皆等しく年を取っていきます。この先、骨折して歩けなくなった、物忘れが増えた、長年連れ添った相手が亡くなった、など様々に生活は変わっていきます。

張りのある生活をするには、若いうちから人との繋がりを持っておくことが大切です。

近所づきあいや老人会など、住んでいる地域に活力があるのは羨ましい。

一人暮らしになっても住み慣れた自宅で暮らし続けるためには、何が大切だと思いますか？

