



# とともに



域包括支援センターは、高齢者のみなさまの生活をサポートする介護・福祉・保健・医療などの総合相談所です。

## 例えば…

- ・介護保険を申請したい。
- ・今の健康に不安がある。



・悪質な訪問販売の被害に遭った。

- ・遠くに住む高齢の親を呼び寄せたい。
- ・近所に心配なお年寄りがいる。

まずは、お電話にて相談を承ります。

## 出張講座☆承ります！

### 令和元年度 上半期の主な活動

- ・6月 富士見公民館にて「認知症サポーター養成講座」
- ・7月 みすみ第1サロンにて「熱中症予防」
- ・7月 みすみ第2サロンにて「認知症なんて怖くない」
- ・9月 南台小学校にて「認知症サポーター養成講座」
- ・10月 グリーンタウン美住にて「認知症サポーター声かけ体験会」

## 認知症サポーター養成講座

認知症の基礎知識について講座を受け、サポーターになりませんか！自治会やサロン、学校、施設など、ご依頼があれば出張します。

## 健康の葉

～毛細血管の血流を改善！体の中から若返ろう～

「毛細血管」は動脈と静脈をつなぐ血管のことで、体内の血管の9割を占めます。毛細血管がダメージを受けると必要な酸素や栄養が届かなくなり、老廃物などが体から排出されにくくなります。毛細血管は加齢とともに少なくなりますが、血液が流れることで蘇り復活します。毛細血管内を血液が流れない状態が続くと、幽霊のように消えてしまうことから「ゴースト血管」と呼ばれています。

### ◆対策

- ・糖質の過剰摂取を避ける
- ・高血圧の予防
- ・運動不足の解消
- ・十分な睡眠を取る



### ★手軽に簡単、効果的

「スキップ」は、ふくらはぎの筋肉を活発に動かし、全身の血流を上げることができます。他にも、座ったままでも構わないので、踵を上げ下げする・太ももの内側に力を入れて10秒程度キープする等の運動が効果的です。また、入浴はシャワー浴で済ませず湯船につかると血流が促進されます。

### ◆ゴースト血管による体への影響は？

- ・顔のシミやしわ、たるみ
- ・抜け毛
- ・冷え性
- ・アルツハイマー型認知症
- ・骨粗しょう症





# まち歩き

～まちのスポットを紹介します～

- ◆名称 サロンそれいゆ inトヨタ
- ◆活動日 第4月曜日 13時30分～15時30分
- ◆参加費 100円
- ◆場所 トヨタモビリティ東京株式会社  
東村山美住町店  
\*住所:東村山市美住町 2-2-2



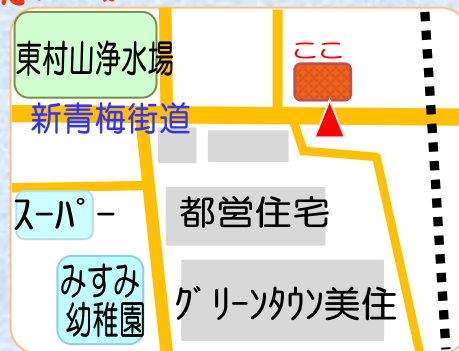
美住町2丁目の憩いの場♪

トヨタの看板が目印★



トヨタモビリティ東京株式会社東村山美住町店より、地域住民のちょっとした活動に会場を提供していただけるという話を受け、平成30年4月からショールームの一角でサロン活動を始めました。月に1回10～15人のメンバーで、お茶とおしゃべりを中心に、和気あいあいと憩いのひとときを過ごしています。どなたでも、お気軽にお立ち寄り下さい。

\*問い合わせ:村上さん ☎042-395-1015



## ～社会福祉法人 村山苑～ ふじみ保育園

## 富士見町あいさつ運動 各地で実施中★



富士見町でのあいさつ運動は、毎月28日を『ふたばの日』と呼び、地域住民と南台地区の学校で、登校時にあいさつする活動から始まりました。その後、富士見町地域(ふふふ)懇談会で、町内に活動を広めることになり、現在は様々な場所であいさつ運動が行われています。

社会福祉法人村山苑では、毎月28日を含む1週間を「あいさつ週間」に設定。ふじみ保育園では全クラスで散歩の際に取り組んでいます。乳児が乗るカートには『あいさつの旗』と『腕章』を付け、道中で出会う地域の皆さんにあいさつしながらお散歩します。園児の元気な声と笑顔に、すれ違う地域の方たちとの交流も自然に生まれるそうです。

《発行元》

### 東村山市西部地域包括支援センター

- 窓口時間 月曜日～土曜日 9:00～17:00
- 電話番号 042-397-1091
- 担当地域 富士見町・美住町

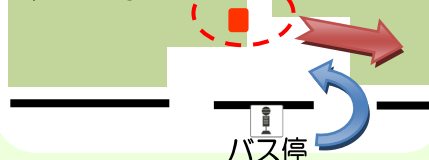
お急ぎの相談は24時間365日体制で受け付けています。上記、窓口時間以外の電話相談は、併設施設の職員が承ります。

### センターの場所

第二万寿園

万寿園

入口はこちら!



インターフォンでお呼び下さい。