

あんしんケアセンター一鎌取

あんしんケアセンターとは、千葉市から委託された高齢者に関する公的な相談窓口です

第15号 秋号

落ち着いた気分になれる最適な季節！

秋のウォーキング

秋は天候に恵まれ、気温が安定し、夏のように脱水に陥る危険も、冬ほど心臓や血圧への負担も少なく、無理なく運動に取り組むのに絶好の季節です。

からだを動かさないでいると…

からだを動かさないでいると、次第に筋力が弱まり、活動の意欲も薄れ、衰弱の悪循環におちいりがち。風邪などで数日寝込んだり、天候の悪化などでしばらく外出を控えたりするだけでも筋力は衰えてしまいます。ちょっとしたアクシデントによる筋力低下の予防のためにも、筋力UPを目的とした運動を行い、筋力を蓄えておくことが大切です。

ウォーキングの効果って？

1. 筋力UP（足腰を丈夫にする）
2. 生活習慣病予防（動脈硬化、糖尿病、高血圧など）
3. 血流量UP
4. 骨粗しょう症予防
5. 認知症予防（脳への血流が増え、脳細胞が活性化する）

運動の注意点

お年を重ねると、筋力の低下や関節可動域の低下が進行している場合が多いです。特に転倒には気をつけましょう。水分補給や準備体操なども忘れずに！



自身の健康状態や体力を考慮し、無理せず自分のペースで行うことが大切です。



30分以上のウォーキングが効果的といわれています。運動を続けるコツは、「**気負わず・無理なく**」

ウォーキングをより効果的に！

しっかり上半身をおこす

水分も一緒に！

視線は前方に

手はうしろに振る

腹筋はしめておく

かかとから足をおろす

しっかり蹴り出す

ウォーキングで屋外に出ることで人と関わる機会が増え、仲間づくりにも繋がります！

人とのつながりは元気の源！

ウォーキングだけではなく、地域の集まりなどにも是非参加してみてください！



地域活動の情報は裏面をチェック！

| 行事内容 (場所) | 日時 | 行事内容 (場所) | 日時 |
|---|--|--|---|
| 古市場サロン (古市場各団地集会所) 主催：社会福祉協議会 | 毎月第2火曜 13:30～15:00 | ウエルエイジングの会 (おゆみ野公民館) | 原則、第4水曜13:30～15:30 日程の変更があることもあります 当センターまでお問い合わせください |
| 平山第一サロン (平山第一自治会館) 主催：社会福祉協議会 | 毎週月曜 9:00～11:30 | すいようカフェ おゆみ野3-40-8河野ビル 1階みんなの広場 主催：ボランティア | 毎週水曜11:00～ 100円でフリードリンク 午後から希望者に森永先生の体操 ☎043-312-2903 |
| ふれあい・いきいきサロン (おゆみ野公民館・ 鎌取コミュニティセンター) 主催：社会福祉協議会 | 10月4日(木) 13:30～おゆみ野公民館 11月8日(木) 13:30～鎌取コミュニティセンター 12月6日(木) 13:30～鎌取コミュニティセンター | シニアリーダー体操 主催：シニアリーダー | 鎌取イオン 第1第2月曜 14:00～ 椎名公民館 毎週金曜 10:00～ おゆみ野公民館 第2・4金曜 14:00～ 緑保健福祉センター 毎週水曜 10:00～ 有吉小学校 第1第3土曜 10:00～ 泉谷小学校 第2第4土曜 10:00～ 古市場みどり自治会館 第2・4水曜10:00～ アビタシオン 毎週水曜 10:00～ |
| やまぼうしたすけあいの会 楽(らく) 気功呼吸法 (やまぼうし公園) 主催：やまぼうしたすけあいの会 | 毎月第2水曜は気功体操 9:00～9:15 (雨天中止) ※ラジオ体操は雨天以外毎日実施 | いきいきあんしん元気塾こやつ (おゆみ野ふれあい館) 主催：あんしんケアセンター鎌取 | 原則、第4金曜13:30～15:00 日程の変更があることもあります 当センターまでお問い合わせください |
| みどりのかふえ おゆみ野3-17-7 食事処 ときた内 主催：みどりのかふえ運営委員会 | 毎週水曜 13:30～17:30 13:30～14:30 シニアリーダー体操 14:30～15:30 おゆみ野歌声喫茶 他 | | |

イオン鎌取公開講座のお知らせ

当センターでは毎月、介護・医療・福祉など、様々な内容の公開講座を開催。
各内容の専門の方をお呼びして、わかりやすく説明！
皆様の生活のお役に立てるような情報を適宜お伝えしていきます。

無料

予約
不要

平成30年10月10日(水) 14:00～15:30
「終活(エンディング)って…何？」

平成30年11月15日(木) 14:00～15:00
「みんなで支え合う介護保険」

イオン鎌取4階
イベントスペースで
開催しています！

問い合わせ：千葉市あんしんケアセンター鎌取
☎ 043-293-6911

千葉市あんしんケアセンターって？

「介護保険はどうしたら使えるの？」
「家族の介護で困っているけどどこに相談したら
いいかわからない」等、お気軽にご相談ください。



主任ケアマネジャー
小林

保健師
山上

社会福祉士
園

センター長
主任ケアマネジャー
池田

社会福祉士
高橋

グループホームってなんのこと？

認知症対応型共同生活介護のこと。
対象は、施設のある市町村に住民票があり、
認知症の診断がある要支援2以上の方。
この施設では、少人数で共同生活を送りながら、
専門スタッフによる身体介護・レクリエーション
などが受けられます。

詳しくはあんしんケアセンター
にお問い合わせください！



お問い合わせ

千葉市あんしんケアセンター鎌取
☎043-293-6911

千葉市緑区おゆみ野3-16-1
ゆみ～る鎌取ショッピングセンター5階

【担当区域】

東山科町・平山町・辺田町・鎌取町・おゆみ野・おゆみ野南
おゆみ野中央・おゆみ野有吉・椎名崎町・刈田子町・中西町
落井町・古市場町・小金沢町・富岡町・茂呂町・大金沢町

【営業時間】

月～土曜日 午前9:00～午後5:00
(日曜日、祝日及び年末年始を除く)