

コロナに負けない! 自宅で簡単 フレイル予防体操

スクワット

下半身の筋肉を
バランスよく
鍛える



1 立った状態で足を肩幅くらいに広げ、4秒かけて、おしりをゆっくり後ろに下ろします。



2 このとき、背中が曲がったり、かかたが浮かんたりしないよう注意してください。



3 太ももに力が入っていることを感じながら4秒かけて、ゆっくりと元に戻ります。

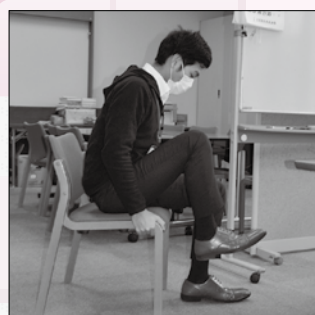
もも上げ

大腰筋+腹筋を
鍛える

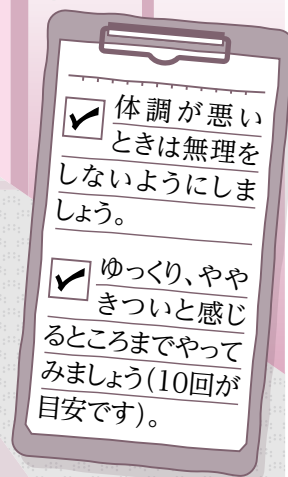
一緒に
運動
しよう!



1 背筋を伸ばし、椅子に浅く座る。両手で椅子の座面前側を軽く押さえます。両足は肩幅くらいに開きます。



2 膝に力を入れて4秒かけて胸に近づけ、同時に上体をかがめる。4秒かけて元に戻します。



✓ 体調が悪いときは無理をしないようにしましょう。

✓ ゆっくり、ややきつと感じるところまでやってみましょう(10回が目安です)。

「動かない」状態が続くことにより、心身の機能が低下して、歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったり、「動けなくなる」ことが懸念されます。「動かない」毎日が続くと、フレイル(虚弱)が進んでいきます。2週間の寝たきりにより失われる筋肉量は7年間に失われる量に匹敵するとも言われています。日頃から運動することを心がけ、フレイルを予防し、抵抗力を下げないようにしましょう!

また、外出しにくい今の状況ですが、マスクをつけてお散歩したり、家族や友人と電話で連絡を取り合うなどし、心身ともに元気に過ごしましょう!

毎日家で
何してるの?

地域のお宝 日常の交流 みつけた 幸町区



健康長寿を目指して

幸町公民館で毎週火曜日に行われている健康体操は、小さな地域の情報交換や悩み事、困り事を何でも話せる集いの場となっています。体操の合間や終了後のお茶を飲みながらする雑談も、笑いが絶えない楽しいひと時です。参加している方たちは、「この様な場に溶け込めることが一番大切だと思う。」と口を揃えて言われています。

健康増進室の鍵村先生による指導は、参加者一人ひとりの体調に合わせてくれているので、無理なく続けられ皆さん週1回の体操をとて楽しんでにしています。

健康管理ができ、若さが保たれ、仲間と集えて、元気いっぱいの日常生活が送れている健康体操は、みなさんの健康長寿への第一歩につながっています。

4月号で掲載しました苅田小学校区つながり隊主催の「みんなが集う苅田にここに北広場 in 若久集会所」の中で、開催日を5月オープン予定としておりましたが、新型コロナウイルス感染拡大を防止するため、開催日を延期することとしました。開催日については、未定です。

ボランティアは引き続き大募集しています。

ボランティア内容は、商品の陳列や会場設営など買い物支援と居場所作りの運営に関わることです。ボランティアと同時に買い物もできる新たな形のボランティアです。

興味のある方は、社会福祉協議会（093-434-3641）までご連絡下さい。

社会福祉法人 白寿会

介護に疲れちゃった
介護制度について教えて
将来が不安
コレって、虐待？
ストレスでいっぱい
良い施設に入所したい
お気軽に相談して下さい
相談してよかった！
と思える対応を致します。

※介護の勉強がしたい方、介護の仕事に就きたい方もお気軽に相談して下さい。

特別養護老人ホーム 白川園
(代表) TEL 0930-23-7117
白川園ショートステイ
TEL 0930-23-7117
白川園デイサービスセンター
TEL 0930-23-8623

白川園相談センター
TEL 0930-23-8650
苅田町包括支援センターしらかわ
TEL 0930-23-7227

※白川園ホームページにQRコードからアクセスしてね!

福祉用具を取扱っております。ベストケア行橋です。皆様の生活をより安全に安心して送れるようにサポートさせて頂いております。気軽に御問い合わせ下さい。

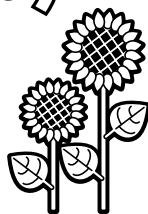
〈介護保険サービス〉
・福祉用具販売
・福祉用具レンタル
・住宅改修

Best Care Life **ベストケア行橋**
(0930) 26-3433
〈住宅改造・リフォーム〉

介護付有料老人ホーム 小波瀬 ひまわり

相談においで下さい。

JR小波瀬駅前通（与原3-8-10）
全33室（18㎡）・敷金不要
3フロアでの（個別介護）体制
電話0930-23-8181



【介護保険で利用できます】

- ★訪問看護
- ★訪問リハビリ
- ★ヘルパー
- ★通所リハビリ(デイケア)
- ★通所介護(デイサービス)
- ★介護付有料老人ホーム

お気軽にご相談ください



社会医療法人陽明会 在宅支援サービスつくし
TEL:093-435-2522

関連病院：小波瀬病院・御所病院・かつやま診療所
関連施設：介護老人保健施設 菫浦・御所

無料相談案内(2年6月分)

★社協法律相談

・日時 6月1日(月) 13:30～16:30
・場所 パンジープラザ 相談室1
・相談員 弁護士
・相談時間 30分

・予約受付は 5月26日(火) 8:30～(先着6人まで)
※ 刈田町社会福祉協議会(TEL 093-434-3641)

★社協心配ごと相談(毎週火曜日)

・日時 6月2日(火)・9日(火)・16日(火)・23日(火)
9:30～11:30

・場所 パンジープラザ 相談室2

・相談員 民生委員・児童委員、人権擁護委員、行政相談員

※ 当日の電話相談(TEL 093-434-3641)

★身体障害者心配ごと相談

・日時 6月2日(火) 13:30～16:00

・場所 パンジープラザ 相談室1

・相談員 刈田町身体障害者相談員3名

★介護ホッパと相談

・日時 6月13日(土) 10:30～12:00

・場所 パンジープラザ 相談室1

・相談員 介護体験者



お知らせ

「すてきに火曜日サロン」

日時 5月19日(火)
10:00～12:00 **中止**

「認知症予防脳トレ教室」

日時等 5月21日(木)は中止です

6月4日(木) 10:00～11:30
三原文化会館 2階大会議室

内容 認知症予防に効果的な
体操やレクリエーション

対象 興味のある方ならどなたでも

参加費 無料 申込不要

その他 悪天候などにより中止する場合があります。
社協へお問合せください。

主催 ボランティアグループ

はなみずき

「希色カフェ」

「発達障がいの子をもつ
家族の語り場」

日時 5月23日(土) 14:00～16:00
※ 毎月第4土曜日

※ 毎月第4土曜日

対象 高機能ASD(自閉症スペクトラム症)、ADHD(注意欠陥・多動症)、LD(学習症)などの子(年齢不問)をもつ家族(未診断でも大丈夫です)

参加費 無料

申込 不要(但し、託児が必要な場合は、前の週の金曜日迄に連絡ください)

「あおぞらパークのプレイパーク」

日時 5月27日(水) 10:00～12:00

場所 パンジープラザ公園

対象 乳幼児の親子

持ち物 お茶、タオル、着替え、
弁当(食べる人は)

「カフェさくら」

日時 6月13日(土) 10:30～12:00

会場 パンジープラザ
ボランティア室

内容 認知症の方やその家族、介護者OBの方や認知症に関心のある住民の皆さんが、

コーヒーやお菓子を飲みながら交流するカフェです。楽しいひと時を一緒にしましょう。

対象 認知症の方、介護者の方、関心のある方

参加費 100円

その他 4人以上の場合のみ要申込
主催 介護を考える会「なの花」

状況により中止となる場合があります。

問合せ先

093-434-3641

福祉用具
レンタル
販売
住宅改修

電動カート
車いす
ベッド

自動排泄
処理装置
階段昇降機
などなど

手すり
歩行器
杖
スロープ

見てみたい!
使ってみよう?
何だろう?



まずはお気軽にご相談下さい。
お試しもできます!!

CLOVER
株式会社 クローバー

行橋営業所

行橋市東大橋4-10-1
TEL:0930-28-8591

あったか♥ぽかぽか
社会福祉法人
光和苑

☎800-0337

京都府刈田町大字稲光1225

TEL 0930-23-5885

FAX 0930-23-5899

社会福祉法人 光和苑

検索



刈田町

・障害者支援施設 刈田学園
・グループホーム いなみつ
・特別養護老人ホーム いなみつ苑
・認知症対応型グループホーム かすみそう
・託児所 さくらんぼ
・相談支援事業所 まごころ
・総合支援センター(地域交流事業)
・パン工房 パンの樹

行橋市

・高齢者複合型施設 おおはし苑
(特養・小規模・有料)

田川市

・添田町サポートセンター

スタッフ
募集中!!

見学・相談・利用・入居申込等
お気軽にお問い合わせください。

皆様のご寄付に

心より感謝申し上げます

ご寄付のお礼

社会福祉協議会に次の方々からご寄付をいただきました。いただいた寄付金は有効に活用させていただきます。

なお、寄付金は、所得税の控除対象となります。

三月二十八日～四月二十日受付分

香典返し寄付

近藤 義美様 (故千枝子様) 磯浜

杉下 久枝様 (故一吉様) 下片島

竹下 イツ子様 (故辰己様) 集

高城 陽子様 (故清俊様) 与

坪井 敏子様 (故昌司様) 下片島

白川 幹生様 (故美佐子様) 尾倉

益戸 裕文様 (故誠二様) 葛川

●匿名の方1名様より
金一封の寄付をいただきました



フレイルクイズ

このクイズに応募して図書券(500円分)をゲットしよう!!
(全問正解者の中から抽選で4名様にプレゼント)

1

フレイルとは、どのような状態のことをいいますか?

- Ⓐ筋力が低下し、疲れやすくなる。活力がなくなり、認知機能が低下した状態
Ⓑ食欲があり、体重が増加。社会参加を頻繁に行って活力に溢れている状態

2

フレイルの最も大きな原因の一つは何でしょう?

- Ⓐサルコペニア(筋肉量減少)
Ⓑベコニア

3

フレイル予防に必要な3つのポイントは、①栄養 ②運動 あと1つは何でしょう?

ヒント 健康長寿の3本柱

- ①栄養 ②運動 ③社会参加

クイズの答えと氏名、住所をはがきに記載し、5月29日までに下記まで先にご応募ください。

【応募先】 苅田町社会福祉協議会 〒800-0314 京都府苅田町幸町6-91 パンジープラザ内

苅田町認知症ケア専門推進委員会ハピネス

新型コロナの対策に大変な日々をお過ごしかと思います。
その為、ハピネスの学習会の開始も7月から開始予定です。
ハピネスは認知症介護の専門職の学びの場として年に数回開催しています。

我々の専門的な知識や技術は、認知症介護の現場でお年寄りが困ったときに役立つものです。日常生活の関わりの中では、それらの知識や技術が必要のないことも当然あります。いざという時のために、私たちは備えておかねばなりません。

是非、その時のために今年度も楽しく熱く、一緒に学んでいきましょう。

- 機能訓練がうまく実施できないケース
- 夜間、ソワソワして不安そうにしているケース
- トイレ以外で排泄してしまうケース

このようなときに必要な専門的知識を磨く場となります。



認知症の方の行動には原因がある

行動の背景になる「なぜ?」を考えることが大事

【例】

認知症になると徘徊するようになる。と短絡的に考えるのはNG!

「なぜ?」徘徊するのだろうか?

- ① 記憶障害の為に、外出した目的を忘れてしまった。
② 見当識障害の為に、自分のいる場所がわからなくなった。
③ 理解力・判断力の低下により、道を尋ねるなどの適切な行動が出来なくなった。

等の複数の理由が重なった可能性がある。

興味のある方はお問い合わせください。0930-23-7117 ハピネス 上村(特別養護老人ホーム白川園内)

身体障がい者共同生活援助施設
グループホーム 榮荘ハウス

ところ: 行橋市東大橋2丁目19-24

障害者自立支援法に基づくグループホームです。
主に身体障がい者(難病・精神)の方が安心して地域で生活を送ることができるように支援いたします。
見学や利用のご希望の方はお気軽にご連絡ください。

連絡先: (有)山中総合設計研究所
苅田町大字二崎70 ☎0930-25-1072

2020年4月1日 苅田に新事業所がオープンしました!

就労継続支援B型利用者の方、募集中

(障害者分野)ご本人のペースで通所できる作業所です。

【お仕事内容】時給表示(作業時間 9:45~11:50・13:00~17:00)

☆工場内造園作業 700円~ ☆洗車(中古車販売店) 600円~

☆内職 350円~450円 ☆草刈・草取(個人宅等) 600円~

☆ポスティング 500円~ ☆清掃 700円~

※作用以外にも、バスハイクなど楽しい活動があります※

社会福祉法人 共生の里 夢活動センター苅田(就労継続支援B型)

【連絡先】093-383-0077 【携帯】080-3956-1871(担当:PSW 飯田)

※送迎無料。見学・体験のみも可能です。お気軽にお問い合わせください。