

興部町地域包括支援センター

包 括 だ よ い 第18号

(令和7年9月1日号)

『フレイル』予防について

皆さん『フレイル』という言葉を聞いたことはありますか？

フレイルとは、加齢に伴って筋力や認知機能など心身の機能が徐々に低下し、健康と要介護状態の中間にある状態をいいます。フレイルを予防することは、介護状態の予防にも繋がり、いつまでも自分らしく過ごすためにとても大切です。



◎「閉じこもり」はフレイルの一因。

外出の機会が減ると、足腰が弱り、食欲が落ち、脳が衰え認知症を招きやすくなります。積極的に外出や社会参加をすることで、身体活動量が増え、頭や体にもさまざまな刺激が得られます。散歩の習慣や仲間との交流、地域活動への参加を楽しみながら、フレイルを予防し元気に過ごしましょう！

【キーワード】

- 一日一回は外出する。
- 週に1回は家族や仲間と楽しく過ごす。
- 月に1回は地域の通いの場に積極的に参加する。

～ 包括からのお知らせ ～

9月4日(木) 10:00より「介護の魅力☆セミナー」を『きらり』で開催します

当日は「札幌西丸山病院」から介護やりハビリの専門スタッフが「きらり」に来て、**介護に関するお話しや映画の上映、介護技術の実演、健康チェック**などをしてくれます。介護の仕事に興味のある方や介護に携わっている方はもちろん、健康や介護予防に関心のある方など、どなたでも楽しめる内容になっていますので、ぜひこの機会に**介護の専門家**に“**介護のあれこれ**”を聞いてみませんか！？

カフェコーナーでは包括職員がお茶やコーヒーを準備して皆さんをお待ちしています。冷房の効いた涼しい「きらり」で飲み物を片手に楽しく介護について学びましょう！

合併7年度 北海道「介護のしごと魅力アップ推進事業」

参加無料
申込不要

~観て、ふれて、知る~

介護の魅力☆セミナー

9月4日(木) 10:00-12:00 会場：福祉保健総合センターきらり
(興部町興部138-1)

「介護の魅力って、どんな感じですか？」 「やがていって何がいるの？」 「何が、でない？」
そんな疑問にお答えする「介護の魅力☆セミナー」を開催します！これから介護や福祉の道を考えている方、ちょっと興味があるという方も大歓迎！未だの一歩を、このセミナーで踏み出してくださいね♪

知る 10:00-10:05
介護の魅力★トーク
札幌西丸山病院スタッフによる介護のお仕事をめぐる魅力をお伝えします！

ふれる 11:50-12:00
介護技術の実演
明日本がこどもの介護技術をみなさまに見て実演致します！

見る 10:05-11:50
映画上映
「ケディン～あなたでよかったです～」
介護士が主人公の心温まる映画をお見します！

かる 10:00-12:00
健康チェック
皆様なかなか訪れない医療機関でパンツ脱ぐの検査やバランスの測定等、医療機関などと一緒に検査を行います！

企画・運営：興部町
主催：医療法人済仁会 後援：興部町
共催：札幌西丸山病院
お問い合わせ
TEL: 011-644-4121 (午前)

第11回『ふれあい広場』開催のご案内

主催：おこっぺ地域づくりサポートの会

共に支え合う地域づくりの活動として、第11回『ふれあい広場』を開催いたします。今回は久々に昼食会も行いますので、みなさんお誘い合わせの上どうぞご参加ください。たくさんの方のお越しをお待ちしております。



◆日 時：10月3日（金） 10:00～13:30

◆場 所：興部町中央公民館 2階 講堂（興部町仲町）

◆対 象：おおむね60歳以上の町民（60歳以下の方も大歓迎です♪）

◆参加費：500円（昼食・景品等）

時 間	内 容
10:00 開会	●リフレッシュ交流会 体操、チーム対抗ゲーム、個人戦ゲーム 簡単な体操をして、ゲームで心も体もリフレッシュしましょう
12:20～	●昼食会 『会員特製力レーライス』会員が心を込めて作ります！
13:20～	●リフレッシュ交流会 個人戦ゲームで景品ゲット 景品の数はあなたの運次第・・・？
13:30 閉会	●リラックスタイム 盆踊りで楽しく体を動かしましょう ♪♪♪

「ふれあい広場 ボランティアさん」を募集します

ふれあい広場当日に、“参加しながら会場係や配膳などのお手伝いをしてよいよ・・・”という方はどうぞ下記にご連絡ください。

■参加申し込み：9月18日（木）までに下記へお申し込み下さい



＜連絡先＞ 興部町福祉保健総合センター『きらり』内
興部町地域包括支援センター TEL：82-4155（直通）