

貸し出しています♪
「レクリエーショングッズ」
のご紹介

市地域包括支援センターでは、高齢者の介護予防を推進するため、各地域での教室開催のほかに、レクリエーショングッズを貸し出しています。

寒い季節となりましたので、屋内でできるレクリエーションを皆さんで楽しみませんか。

4 すき焼きじゃんけん
ゲームに分かれ、進行役と賛成袋の中からカードを引け、すき焼きの具材カードをいります。単純なルールで、誰でも参加しやすいゲームです。

5 シャッフルゴルフ
パーでボールを打ち得点を競います。ボールは、32面体でできており、意外な方向へ転がり、楽しさが倍増です。また、スタート位置を変えて、2種類のゲームを楽しめます。



シャッフルゴルフの様子

保健だより



526

年末年始を過ぎしましよう！

おつまみには、枝豆や豆腐、野菜スティックなどのたんぱく質や食物繊維を多く含む料理を選べます。

夜更かしや朝寝坊は、体内時計が乱れ、間食や夜食が増える原因になります。

朝はカーテンを開けて朝日を浴びましょう。朝日を浴びることで、体が自然に目覚めて代謝が上がり、太りにくい体づくりにつながります。

3 生活リズムを整える
寒い時期こそ体を動かすチャンスです。室内でのストレッチやラジオ体操など、少し体を動かすだけでも血流がよくなり、代謝アップにつながります。

4 軽い運動を取り入れる
市保健課では、ニュースポーツなど、楽しみながら取り組める運動の提案を行っています。集会所での行事や地域の集まりなどに、ぜひ活用してください。

「おいしく・ほどほど」を心がけ楽しいイベントが続く12月は、本年の締めくくりは、心も体もう。すっきり整えて新年を迎えましょう。

地域包括支援
センター発

介護お茶のみ話

133



みんなにおがったよ

11/13

3歳6ヶ月健診を受診した子を紹介



いずみた せなくん
(横田町)



ささき きくもくん
(竹駒町)



むら ましろんくん
(気仙町)



ささき かなこちゃん
(高田町)



おおわだ なつきちゃん
(米崎町)



さとう あおばなくん
(高田町)



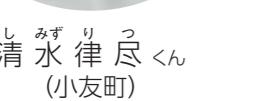
さとう くうかくちゃん
(広田町)



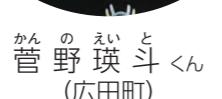
かんの いのくとくん
(広田町)



いしかわ いりおななこちゃん
(米崎町)



しみず りりづくん
(小友町)



よし だまななこちゃん
(広田町)

1 唱歌(しょうか)カルタ
読み札の代わりにCDで曲のメロディを聞き、流れた曲の歌詞を思い出し、その歌の情景と歌い出しの頭文字が描いてあるカルタをとります。右脳に効果的です。

2 スライドカーリング
対面に立ち、中央の的に乗るよう専用のステイックでパックを滑らせ、中央に残ったパックの点数を競います。力のない人や、椅子に座っている人でも楽しめます。

3 ソフトダーツ
的に向かって矢を投げ、くつつけて遊ぶダーツです。的は2種類で、ゲームによって使い分

その他
その他にも、お手玉を使用した陣取りゲームや介護予防に関するDVDなどもあります。ぜひ、地域での集まりの際に活用してみましょう。

ご希望の人は、お気軽に市地域包括支援センターにご連絡ください。

1 よく噛んで、腹八分目
早食いは食べすぎのもとです。よく噛んで味わうようにしましょう。なますなどの噛みごたえのある料理は、満足感も得やすいです。また、「少し足りないかな?」で箸を置く習慣を身に付けると、胃腸への負担を減らせます。

2 お酒の合間に水をはさむ
アルコールは食欲を高め、カロリーも高めです。飲み過ぎを防ぐには、お酒の合間に水やお茶をはさむのがポイントです。

3 生活リズムを整える
問い合わせ先 市地域包括支援センター (内線219)

4 軽い運動を取り入れる
問い合わせ先 市役所保健課 (内線236)

