

# 中央ほうかつ だより

第 96 号

回覧



配布地区：相生・穴切・朝日・春日

## 11 月は地域で健康づくり！イベントに参加しました

4 地区のイベントに参加をさせていただきました。地域の皆さまに「中央ほうかつ」を身近に感じてもらい、住み慣れた地域で笑顔でいきいきとした生活が送れるように、一緒に暮らしやすい地域づくりをしていきたいと思っています。

### 穴切地区

#### 青空ラジオ体操＋出張保健室 11月6日

毎週木曜日の 9:15～地域の事業所「笑流<sup>える</sup>」さん、社協さん、包括支援センターが協働し、ユニークな「甲州弁ラジオ体操」を実施しています。今回は、甲府市役所地域保健課の宮澤保健師さんによる出張保健室で血管年齢の測定会もありました！参加者の皆さんは、血管年齢の測定を通じて、一喜一憂！ご自身の健康状態を見つめ直す良いきっかけになったようです。



### 春日地区

#### ふれあいの文化と健康祭り 11月16日

春日地区では、元気アップ高齢者（元気アップチェックで生活機能の低下がみられた方）の認知症保有率が高いことから、今年度も認知症についての簡易チェックを行い、早期発見の重要性や予防のための生活習慣についての話しをさせていただきました。



### 朝日地区

#### 健康体操教室 11月22日

雨宮愛子さんにご指導いただいた健康体操で、みんなで全身の血流をしっかりと良くしました！体がポカポカ温まり、とても気持ち良かったです。包括からは冬に向けての健康づくりについて、感染症予防とヒートショック予防のお話をさせていただきました。地域の方々と情報交換もでき、大変有意義な時間となりました。



### 相生地区

#### 「朝市」と「相生演芸会」 11月23日

幅広い年代層の方々が来場され、賑やかな雰囲気の中、ジャズバンド演奏をはじめ、漫談やカラオケ大会などで盛り上がりました。包括からは、皆さんの健康サポートのため、握力測定を実施しました。握力は全身の筋力や健康状態を測る大切な指標です。「年齢の割に弱いかな？」と感じた方には、フレイル予防のための簡単な運動のアドバイスをさせていただきました。

