

みんなが楽しく

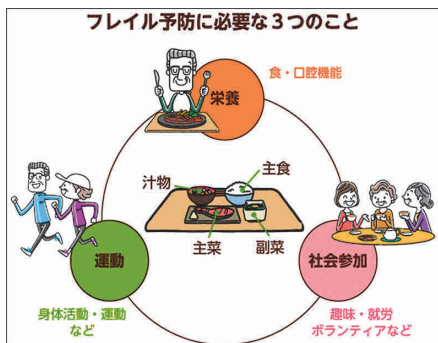
フレイル 虚弱 予防

健康と要介護の間、虚弱な状態を指すフレイル。病気ではありませんが、筋力や心身の活力は年齢とともに低下し、フレイルになる可能性は誰にでもあります。みんなが楽しくフレイル予防をしませんか？

フレイル対策の3つの柱は

「栄養」、「社会参加」、そして「運動」です。コロナ禍においても新しい生活様式を取り入れ、感染対策をしながら地域活動を継続することはフレイル予防に繋がります。

自分自身の健康のために、このことを続けることで、地域活動が活発になり、元気な高齢者が増えていきます。地域によって様々な活動をしているところがあります。少しずつ地域での活動を再開していったり、また活動の輪に参加してみませんか。



始めてみよう 地域活動で元気にいきいきと

くらしワンストップMORO HAPPINESS館



1階ジム・スタジオでは、高齢者の方々の介護予防と健康長寿をテーマに、運動指導やトレーニング相談を行っています。

イスに座ってできる体操や、バランスボールを使用した体操、機器を使用したジムなどがあります。また、4階会議室では、いきいきシニア講座と題して各種介護予防の講座を行っています。

問合せ くらしワンストップMORO HAPPINESS館
☎276-1700

ゆずっこ元気体操



おもりを使った簡単な体操で筋力アップを図ります。ゆずフィットと呼ばれる介護予防サポーターを中心に楽しく活動しています。自分の足で行くことができる地域の集会所で週1回程度運動します。居場所づくり、閉じこもり予防にもつながります。開催日時、場所など、詳しくは下記までお問い合わせください。

問合せ 毛呂山町地域包括支援センター
☎295-2112 ①128

ボランティア



高齢社会において、お互いの支え合いが大切です。そのために高齢者の皆さんの力が必要です。ボランティアとして社会

参加することで、社会的役割を持つことができ、生きがいづくりや介護予防に繋がります。専門的な資格等はありません。社会福祉協議会で行う講座を受講してボランティア登録しませんか。

問合せ 毛呂山町社会福祉協議会
☎295-3111

通いの場 (地域サロンなど)



通いの場 (地域サロン) とは、地域の方やボランティアで運営されており、地域の高齢者

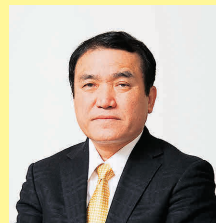
や住民が気軽に集まることで見守りや閉じこもりの防止、また仲間づくりや社会参加を目的として行われています。町内にはお茶飲みやおしゃべり、体操、趣味活動を行っているサロンがいくつもありますので、ぜひご参加ください。

問合せ 毛呂山町社会福祉協議会
☎295-3111

フレイルは予防できる！

〈新型コロナウイルスに

負けない地域づくりを



たなはしのりお 棚橋紀夫さん

丸木記念福祉メディカルセンター 病院長
くらしワンストップ MORO HAPPINESS 館 館長

2019年12月に中国武漢市で発生した「新型コロナウイルス」は瞬く間に世界に蔓延し、人々の暮らしに大きな影響を与えています。現在、感染予防対策としては、密閉・密集・密接いわゆる「三密」を避け、マスクの着用や手指消毒、うがい等をこまめに行うことが基本となっています。

こうした状況のなか、とくに心配なことは、高齢者の皆さんが自宅に引きこもり、フレイルや認知症の誘発といったリスクにさいなまれる事態となっていることです。「新型コロナウイルス」が今後、収束する見込みなどは予測がつかせません。したがって、新型コロナウイルスを正しく理解し、共存の道を探ることが重要かつ必要なことであると思います。

人生百年時代を迎え、高齢者の方々が幸せな人生を謳歌するためには、日ごろの体力づくりや健康づくりが重要となります。フレイル予防の第一歩として、ご自身の身体の状態をチェックし、体力作りを始めてみてはいかがでしょうか。



毛呂山町の特産品 たくさんの桂木ゆずが並びました

桂木ゆず即売会



12月12日、13日に滝ノ入特産の里直売所、役場来客駐車場にて桂木ゆず即売会が行われました。会場にはたくさんのゆずが並び、さわやかなゆずの香りが広がっていました。

そして、発売開始時刻には多くの人々が並び、整理券が配られるほどの賑わいをみせました。即売会を訪れた皆さんは家庭用、贈り物用など様々な買い物を楽しんでいました。

かんぱつざい 間伐材を使ったぬくもりあふれる ベンチが寄附されました

もろバスベンチの寄附



もろバス停留所に坂戸訪問診療所から3台、(株)あったかホームから1台のベンチを寄附していただきました。新たにベンチが設置された停留所は「役場」、「福祉会館」、「中央公民館」、「保健センター」です。もろバスの利用者や外出する人の休憩場所として大変好評です。

MOROYAMA PHOTO SNAP NEWS

みんなの力で地域をきれいに

埼玉県立毛呂山特別支援学校中学部 地域美化活動



11月26日、毛呂山特別支援学校中学部の生徒の皆さんが学校周辺の美化活動を行いました。この活動は生徒たちが美化活動を通して、自分たちの学校周辺の地域の様子を知るとともに、貢献活動として「地域とのつながり」への意識を高めるために行われています。生徒の皆さんは先生たちと一緒に一生懸命ゴミを拾い、拾ったゴミは丁寧に分別していました。

地域の絆が大切です

前久保区防災講演会



11月29日、前久保集落センターで前久保自治会の皆さんによる防災講演会が行われました。当日は、社会福祉協議会の職員が講師となり、参加者の検温や手指消毒、換気など感染症対策を徹底したうえで、コロナ禍における災害対応などについて講演が行われました。参加した皆さんは真剣な表情で講演に耳を傾けていました。