

ほのぼの

介護のことなら、いつでもご相談ください

第175号
2023年11月1日



生協介護センターこだま
〒369-0306
上里町七本木3556-4-102
電話0495-35-3271

◆健康チェックを行います ぜひ、お出かけください◆

<かみさとふれあいまつり>

日時：11月12日（日）10時～

場所：堤調節池運動グラウンド

フリーマーケットコーナーにて

測定項目：血圧、骨密度、握力

※骨密度測定は素足で測定します。（自己負担300円：組合員は100円）
ぜひ、医療生協の健康チェックコーナーにもお立ち寄りください。

10月22日には、児玉支部のみなさんと、神川コスモスまつりに、健康チェックで参加させていただきました。60名ほどの方が立ち寄ってくださいました。ありがとうございました。握力測定では「前はもっとあったのに」と言う方もありました。



★10月11月は生協の取り組みを広げる月間です★

上里本庄支部と児玉支部で、体操の会や、ウォーキングなど、楽しい行事を計画しております。お気軽に、ぜひご参加ください。

様々な活動の元手となる出資金にもご協力をお願いします。

2,000円以上で加入・増資をしてくださった方に、カレンダーやメモ帳などのプレゼントをご用意しております。よろしくお願いたします。

【体操の会のご案内】

- ◆児玉支部 毎月第4火曜日 13:30～
場所：アスパシアこだま 今後の予定：11/28
- ◆上里本庄支部 毎月第2、4水曜日 13:30～
場所：神保原公民館 今後の予定：11/14, 28

【秋の散策など】

- ◆上里本庄支部 問い合わせ先：0495-33-0493 堀内
11月22日（水）渋沢栄一記念館、イルミネーション見学
集合：14時、小菊 参加費：1500円（お弁当、飲み物つき）
12月13日（水）クリスマス会（食事、レク、交流など）
11:30～14:00小菊にて 参加費：2000円（食事、飲み物含）
- ◆児玉支部 問い合わせ先：0495-72-1397 山田
11月14日（火）セルディ10時集合
間瀬湖周辺の散策30分ほど、すしランチ
12月8日（金）セルディ9時半集合
鬼石 桜山公園 散策 ピザランチ



◆「認知症を遠ざける11の方法」ご紹介◆

（大里広域市町村圏組合 深谷介護保険事務所 の冊子より抜粋）

認知症とは、脳の異変で日常生活に支障がある状態をいいます。

認知症を引き起こす病気によって症状は異なります。また、治る病気や一時的な症状の場合もあります。物忘れがひどいなど、認知機能の低下がみられた場合は、主治医の先生に相談し、専門医の診断を受けることをお勧めします。

認知症の予防とは「なるのを遅らせる」「進行をゆるやかにする」ことです。

長生きをすれば体のあちこちが衰えたり、障害が出たりします。脳も身体も衰える原因はいろいろあり、予防は様々な面から対応するのが効果的です。11の方法とは、
①運動習慣を持とう。②栄養バランスの良い食事をとろう。③体重を毎日をはかろう。
④飲酒は飲み過ぎに注意。⑤禁煙をしよう。⑥社会参加をしよう。⑦認知機能を鍛える習慣を持とう。⑧うつ病に気をつけよう。⑨生活習慣病に注意しよう。⑩難聴を管理しよう。⑪睡眠のとり方に注意しよう。です。次回、予防法を詳しくお伝えします。