きたろー通信

第４５号（4月・5月合併号）
令和５年４月１日発行
発行：社会福祉法人彦根市社会福祉協議会
彦根市北老人福祉センター
（馬場一丁目５－５）
２７－６７０１

『健康長寿』はお口の健康から！

～ オーラルフレイル予防のために ～

２月２４日、彦根市北老人福祉センターにおいて、輝くシニアのための『口腔ケアとブラッシング教室』を開催しました。

「オーラルフレイル」とは「お口の周りの機能の衰えやトラブル」のこと。「オーラルフレイル」は全身の衰え・虚弱（フレイル）のサインとして注目されています。

講師の小林邦子さん（歯科衛生士）は、お口の若返り作戦として、①「お口の周り」の筋力をアップする体操（食べこぼしや発音の衰えに効果）、②「噛む力」を元気にする舌のストレッチ・唾液線マッサージ（よく噛むことで唾液が増加し、口内を清潔にする効果）、③「飲み込み」を元気にする準備体操（パ・タ・カ・ラ発音、べロだしゴックン体操をすることで食事中のむせるなどの症状の改善に効果）、④「お口の清潔度」をキープ（歯磨きなどで口内を清潔に保つことは、歯周病や口臭などの口腔内トラブルだけでなく、誤嚥性肺炎の予防にも効果）、これら①～④を継続して、フレイル（身体の衰え）を予防しましょう！と呼び掛けられました。

～健康教室定期開催のご案内～

日　時　　奇数月の第４木曜日　午前１１時～　（概ね３０～４０分程度）

※ 5月２５日、7月２７日、9月２８日、１１月３０日（第5週）、１月２５日、３月２８日

場　所　　彦根市北老人福祉センター１階・フロアー（ピアノ前フリースペース）

講　師　　彦根市地域包括支援センターハピネス職員（主任ケアマネジャー・看護師・社会福祉士）

内　容　　当センター情報紙「きたろー通信」に連載した、『地域包括支援センターハピネス伝言板』の詳細について、ざっくばらんにお話しをする〝サロン風健康教室〟です！

その他　　申込不要　気軽にお立ち寄りください。　※相談や質問にもお応えします！

令和５年度

＜4月～9月＞

各種講座・教室開催案内

彦根市北老人福祉センター

北老人福祉センターでは、『居場所とチャレンジ』をキャッチフレーズに、
生きがいづくり、健康増進、介護予防など幅広い講座等を計画しています。
本年度（前半）の取り組みは下表のとおりです。

※彦根市内在住で、６０歳以上の方が対象です。

講座・教室等		内　　容	開　催　日　時	備　　考
1	歴史探訪ウォーク①	彦根の歴史にまつわる史跡を歩き、歴史を再発見してみましょう。（当センターから近距離の歴史ヒストリアを見聞！）	5月26日（金） 13時～15時	・受講料　無料 ・定　員　１５名 ※ 4月3日から受付
2	認知症講座① 脳の健康チェック付	認知症についての正しい知識を学びましょう。※タッチパネルによる脳の健康チェックができます。	5月30日（火） 13時30分～15時	・受講料　無料 ・定　員　１２名 ※ 4月3日から受付
3	寄せ植え教室①	季節の植物で、寄せ植えを行います。そのまま玄関やリビングに飾ってみませんか？	6月23日（金） 9時30分～11時	・材料費　1,500円 ・定　員　１２名 ※ 6月1日から受付
4	コープしが健康教室①	『健康寿命』をメインとした教室 ・健康かんたんレシピ ・記憶力ゲーム ・健康寿命クイズ　など	7月28日（金） 10時30分～ 11時30分	・受講料　無料 ・定　員　３０名 ※ 6月1日から受付
5	ヤクルト健康教室①	『健康は腸から』 ・腸の健康と乳酸菌 ・手のひら栄養法 ・おなか元気体操　など	8月29日（火） 10時30分～ 11時30分	・受講料　無料 ・定　員　３０名 ※ 8月1日から受付
6	シニア向け防災講習会	今年は、関東大震災から丸100年。これまでの常識が通用しない災害が頻発。シニアだからこそ、知っておきたい災害への備え。	9月1日（金） 13時30分～ 14時30分	・参加費　無料 ・定　員　１２名 ※ 8月1日から受付
7	寄せ植え教室②	季節の植物で、寄せ植えを行います。そのまま玄関やリビングに飾ってみませんか？	9月8日（金） 9時30分～11時	・材料費　1,500円 ・定　員　１２名 ※ 8月1日から受付
8	特殊詐欺予防教室	架空料金請求詐欺やキャッシュカードをだまし取る預貯金詐欺の被害を予防する対策を寸劇を交えて説明。	9月13日（水） 10時～11時	・受講料　無料 ・定　員　３０名 ※ ８月1日から受付
9	コープしが健康教室②	フレイル（虚弱）をメインとした教室。頭の体操クイズ、ちょっと知りたい豆知識　ほか	9月22日（金） 10時30分～ 11時30分	・受講料　無料 ・定　員　３０名 ※ 8月1日から受付

年間一覧は、ホームページまたは当センター設置のちらしをご覧ください。

申込み・問い合わせ先
彦根市馬場一丁目５－５　彦根市北老人福祉センター　TEL　27－6701

健康の維持・増進に一役！

彦根市北老人福祉センター１階の一角に『健康増進コーナー』があるのをご存じですか？

コーナーには、器具を使って運動する「ルームランナー」「リカンベントバイク」「フットマッサージ機＆電動ステッパー」を設置しています。これは、椅子などに座ったまま使用でき転倒する心配もなく、また関節や膝・腰にも無理な負担がかからないから安心して運動ができる器具です。

また、同センターでは毎週金曜日の午前９時から「コツコツ続ける金亀（根気）体操」を実施しています。健康づくりは〝自分事〟ぜひお越しください！

エアロバイク

ルームランナー

金　亀　体　操

リカンベントバイク

フットマッサージ機＆電動ステッパー

子育て親子の居場所

彦根市北老人福祉センター１階・おもちゃ図書館スペースは、子育て親子が一緒に遊んだり・ゆったりできる場所です。

「おもちゃ図書館」おもちゃ・絵本などがあります！

※月曜日～金曜日（祝日・年末年始除く）　９時～１７時

「ハピネスひろば」週によって楽しい企画がいっぱい！

※毎週火曜日（第５週目および祝日を除く）　１１時～正午

「ホームスタートひろば」わらべ歌、おしゃべりしよう♪

※毎月第１・第３木曜日（祝日を除く）　１０時～１１時３０分

新聞紙エコバッグでつながる地域の輪

プロジェクト参加者募集

さぁ、一緒に
地域の活性化を
はじめてみませんか？

北デイ たのしが生きがいプロジェクト

条件

※仕上がった新聞紙エコバッグを下記住所までお持ち込みいただける方。
なお、郵送の場合は送料の負担は致しかねます。あらかじめご了承ください。

メディア取材等広報活動OKな方

広報PRの一環として、
テレビや新聞、SNS等
さまざまな機関への
情報発信を実施中。
その趣旨にご理解と
ご協力をいただける方

SDGsに興味がある方

「持続可能な開発目標」
分かりやすく言うと、
人間の活動が自然環境に
悪影響を与えず、
その活動を維持できる
ことです

彦根をもっと・ずっと元気にしたい方

だれかにとっての
"不要なもの"は、
発想の転換によっては、
貴重な地域資源と
なり得ます。
さらに元気な彦根に！

〒522-0069彦根市馬場1丁目5番5号
彦根市社会福祉協議会
彦根市北デイサービスセンター　TEL0749-21-0301

ホームページ
Instagramは
こちらから！

「もったいない」をつなぐ
～眠っている本に再び命を～

みなさんの家に、読み終わって眠っている「図書」はありませんか・・？　彦根市北老人福祉センターでは、「もったいない」をつなぐ試みとして、読み終えた本を寄贈していただき、図書コーナーでの“利活用”を図る取り組みを行います。　　これなら私も役に立てる！

ご寄贈をお願いしたい図書は、過去３年以内に購入された図書（文庫本、単行本、小説、幼児向け絵本など）

※但し、週（月）刊誌、成人向け雑誌、著しい汚れや破損した図書は、ご遠慮ください。

♪ジャズ de まったり♪
～ジャズを BGM に静かなひとときを～
毎月第3木曜日 正午～13 時　当センター1階にて

生演奏では
ありません

地域包括支援センター
ハピネス伝言板⑲

季節の変わり目に
ご注意を！

～春の体調不良の予防と対策～

春は日々の寒暖差や気圧変動が大きい季節です。皆さんは、春になると「やる気がでない」「頭痛がする」「日中眠たくなる」などといった経験はないでしょうか？

◆春の不調の原因とは

１．激しい寒暖差

寒暖差に対応するため自律神経が活発に働きます。そのため、たくさんのエネルギーが消耗され、疲れやだるさを感じやすくなります。

２．めまぐるしい気圧の変化

低気圧と高気圧の入れ替わりが頻繁に起こるため、自律神経の切り替えがうまくいかなくなります。低気圧の影響で血液中の酸素濃度が下がり、日中の眠気や体のだるさを感じやすくなります。

３．日照時間の変化

冬に比べて日照時間が長くなるため、朝早く目が覚めたり、夜更かしをすることが増え、生活リズムが崩れやすくなります。

◆予防と対策

１．衣服で温度調整

朝晩と日中の寒暖差が大きいため、衣類による温度調整が必要不可欠です。あまり薄着にしすぎて身体を冷やさないように注意が必要です。

２．食事は欠食なく、バランスよくとりましょう

食事をとると体はリラックスモードになります。偏った食事は自律神経のバランスを乱すため、バランスの良い食事が大切です。スープや鍋など温かいもので身体を内側から温めましょう。

３．こまめに体を動かしましょう

ウォーキングやサイクリングなどで筋肉を刺激し、血流を改善しましょう。歩幅を広げる、こまめに動く、階段を使用するなど、日常生活の動きを少し変えてみましょう。

４．入浴はシャワーだけでなく、湯船につかりましょう

３８～４０℃のお湯に１０～２０分間入浴するとリラックス効果が得られます。炭酸系入浴剤をしようするのもオススメです。　※あとはしっかり寝て、春の不調を乗り越えましょう！

きたろーMOVIE情報

４月１４日（金）　１０時上映
『キネマの神様』（邦画）

松竹映画１００周年を記念した作品。〝映画の神様〟を信じ続ける男の人生と、彼を取り巻く人々との愛や友情、家族の物語を描く。

沢田研二、菅田将暉、宮本信子、永野芽郁　ほか

５月１２日（金）　１０時上映
『ティファニーで朝食を』（洋画）

トルーマン・カポーティの同名小説を映画化した不朽の名作ラブストーリー。

オードリー・ヘプバーン、ジョージ・ペパード、パトリシア・ニール　ほか

※感染状況等により、上映を「中止」または「延期」する場合がありますので、予めご承知おきください。

北老人福祉センターの情報は、　彦 根 市 社 協　検索　してください。