

8月1日号

回覧

高齢者あんしんセンター希望館たより

フレイル予防の
3本柱を
知って
いますか？

フレイルは、加齢に伴い
体や心のはたらき、社会
的なつながりが弱くなっ
た状態を指します。健康
と要介護の中間に位置
し、そのまま放置してお
くと要介護状態になる可
能性があります。

③社会参加

- ・人との交流がフレイル予防につながります。
- ・地域の集まりやサロンに参加してみませんか？
- ・電話や手紙でもOK。だれかとつながりましょう。

①栄養

7日3食、たんぱく

質をしっかり！

(例：肉、魚、卵、豆)

- ・食欲がないときも、なるべく何か口にしましょう。

②運動

- ・無理せず、こまめに身体を動かしましょう。
- ・7日70分でも、散歩や体操が効果的です！
- ・転倒予防のため、足腰の筋肉を意識しましょう。

出典：厚生省HP

高齢者あんしんセンター希望館

- ☎ 027-322-4985 (代表) 322-2034 (直通)
- 🏠 江木町1093-1 (老人ホーム希望館内)
- 👤 鳥塚・青木、石井、田口、湯本



裏面へ

親子で学ぼう 認知症サポーター養成講座開催

認知症サポーター養成講座を受講すると、認知症サポーターの証である認知症サポーターカードが渡されます
※参加者全員へお渡しします



認知症サポーターとは？
何か特別なことをする人たちではありません。
「認知症サポーター養成講座」で認知症を学び、正しい知識を持って、認知症の方やその家族を地域や職場で見守り、支える人を言います。

日時：令和7年8月25日(月)

14:00~15:30

場所：高崎市総合保健センター3階第4会議室

定員：先着 30名

主催：高崎市長寿社会課

高齢者あんしんセンター通町・たかさき社協

協力：劇団ようざん、紙芝居ボランティア、オレンジサポーター

※親子はもちろん子どもさんだけの参加も大歓迎



【お問い合わせ・申し込み】

高崎市長寿社会課 地域包括支援担当

電話：027-321-1319