

# 『かがやくシニアの健康づくり講座』 ～はつらつ笑顔で筋肉積み立て体操～



平成三十年五月二十三日  
(水) 徳洲会スポーツセン  
ターがまくらにて、『はつ  
らつ笑顔で筋肉積み立て体  
操』を開催しました。  
講師は徳洲会スポーツセ  
ンターがまくら 篠原あゆ  
美先生です。

鎌倉市

## 介護予防教室

### 湘南鎌倉便り

高齢者よろず相談所  
鎌倉市地域包括支援センター

講座では、筋力ト  
レーニングの重要性や  
普段の生活の中で簡単  
にできる体操を分かり  
やすく説明され、運動  
と認知トレーニングを  
組み合わせた「コグニ  
サイズ」をしました。  
講座中、参加された皆  
様が笑顔になり、「運  
動が大切だと改めて  
思った。」などのご意  
見をいただきました。  
地域包括支援セン  
ター湘南鎌倉では、月  
一回不定期、事前予約  
不要・無料の公開講座  
を開催しています。  
どなたでもご参加く  
ださい。



## 熱中症を予防しましょう！



### ① 熱中症を予防！

- ・喉が渇かなくても、こまめに水分・塩分をとる。
- ・暑くなくても、室内を涼しく、衣服の風通しをよく。
- ・外出時は帽子・日傘を用い、なるべく日陰に入る。



### ② こんな日は注意！

気温・湿度が高い、風が弱い、  
急に暑くなった日、涼しい日が続いた後の日

温湿度計をチェック！



★十分な睡眠、バランスのとれた食事を取り  
熱中症になりにくい身体づくりを！！

## 生活支援コーディネーターのご紹介

地域包括支援センターの職員と一緒に、皆様の地域や活動の場にお伺いします。  
深沢地域を担当される佐々木さんよりメッセージをいただきました。

鎌倉市社会福祉協議会では、平成30年1月から「生活支援体制備事業」を鎌倉市より  
受託し、5箇所の行政区ごとに生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）が  
配置されました。深沢地域を担当させていただくのは佐々木妙子です。本事業は介護保険  
制度の中に設置され、主に高齢者の介護予防や生活支援サービスについて皆様と考え、よ  
り良い地域づくりのお手伝いをさせていただく役割があります。よろしくお願い致します。



第42号  
夏号  
鎌倉市  
地域包括支援センター  
湘南鎌倉  
発行人責任者  
宮谷清美  
0467-41-4013



【担当地域】  
山崎  
梶原  
(一丁目～五丁目)  
寺分  
(一丁目～三丁目)