

地域で取り組む介護予防!

『レーベンスガルテン山崎自治会では、健康寿命を延ばすための取組みとして、《歩こう会》を平成30年4月11日にスタートさせました。2年目を迎えた現在では、週3回の実施日に毎回平均10名ほどの参加者があり、日常生活の中につっかり定着した感があります。これも、参加会員が「自分の健康は自分で守る」という基本的なことの自覚が高まった結果でしょう。』と、地域の健康づくりへの思いが感じられるお話しでした。

地域包括支援センター湘南鎌倉では、地域での健康づくりや介護予防の取り組みを応援しています。今回はレーベンスガルテン山崎自治会を取り組まれていた《歩こう会》をご紹介します。会の世話人の榎崎様にお話しを伺いました。

ウォーキングで健康づくり

鎌倉市地域包括支援センター 湘南鎌倉便り

『鎌倉市地域包括支援センター湘南鎌倉』は高齢者のよろず相談所です。医療・介護・福祉に関するご相談がありましたらお気軽にお声かけください。



スタンプカード



スタンプが全部たまったら景品がもらえるかも!

《歩こう会》の内容

- 実施日：月・水・土(雨天中止)
 - 時間：午前9時～(約40分)
- 団地外周を2～4周(1周450m)を目途に、個人の体力・体調に合わせておしゃべりしながら歩きます。終了後は自治会前のベンチでお茶を飲んで歓談します。

しっかり食べて夏バテ予防

- ①毎食、主食・主菜・副菜が揃った食事を定期的に食べましょう。
- ②旬の夏野菜をたっぷり食べましょう。
- ③香辛料や酸味・香味野菜を使って食欲をアップさせましょう。



電子レンジで、火を使わずに簡単調理

- 《野菜》もやしやキャベツ(手でちぎる)などにラップをかけて、100グラムあたり2分前後を目安にレンジで加熱。ポン酢やドレッシングでさっぱりと。
- 《鶏肉》胸肉やささみを耐熱皿に入れ、塩・こしょう・酒をふってラップをかけ、2～3分加熱。細かく手でちぎってそうめんやサラダに加えれば、旨味もアップ。
- 《だし》耐熱容器に2カップの水と昆布(3cm程度)・かつお節1パックを入れて4分加熱。煮物・汁物や、冷やしてお浸しなどに使っても。

第46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)

こんなときは地域包括支援センターへ～健康づくり応援します!!～

「今の体力を維持したい。」

「最近、足が弱ってきた。」

「以前より外出が億劫になってきた。」



地域包括支援センターでは、ご状態を伺いながら「運動教室」「サロン」「体力測定会」などをご紹介しています。

まずはお住まいの地域を担当している地域包括支援センターまでお気軽にお電話ください。

安心!!

