

大平山丸山町内会 民生委員主催 「おしゃべり会」



左から、宮田民生委員、
河野元民生委員、渡邊民生委員、
川戸民生委員、小糸民生委員

令和五年六月八日、大平山丸山町内会館にて「おしゃべり会」が開催されました。この会は、町内のご高齢者が、外出やおしゃべりの機会をもつことで、お互い健康やかに暮らせるようにと、民生委員の方々が企画し、年三回程開催されています。

この日のテーマは「自分のからだ」と仲良くなりましょう！、講師はメンタルホスピタルから、竹田理学療法士でした。

町内の方々三十七名が参加され盛況でした。合間に、体操や音楽鑑賞もあり、終始リラックスした雰囲気で行われました。

お互い健康やかに暮らせるように



竹田理学療法士(左)
阿部看護部長(中央)
山田地域連携室室長(右)

竹田さんのお話では、自分の心身の状態を知り、食う・寝る・遊ぶをバランスよく行つて自律神経の働きを整えることが、病気の予防に繋がるということです。例えば遊ぶには、余暇活動に加え、社会活動やボランティア活動が含まれます。人との繋がりが多く、人のために活動をしている人は、認知症になりにくく、幸福感も高い」とのお話がありました。



体操の様子

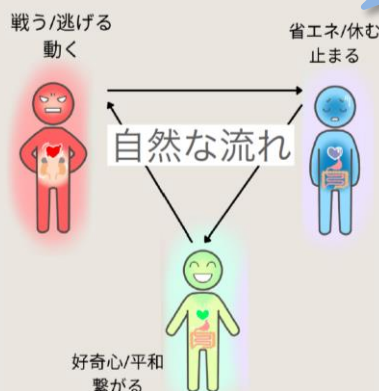
鎌倉市地域包括支援センター
湘南鎌倉便り

高齢者・地域
よろず相談所

自律神経の働きを整えるには・・

講師 竹田さんのお話・資料より

周囲の刺激に赤が反応する
↓
赤が過剰になり青が助ける
↓
青が体にブレーキをかける
↓
止まって一人になり休める
↓
充電できて緑になる
↓
緑になったら動き出す
何かと繋がりたくなる
↓
動くとなんらかの刺激に出くわし赤になる



自律神経は、意志とは無関係に、身体の働きにアクセル【赤】やブレーキ【青】をかけ調整。止まって休息することで充電されると、活動に向う良好な状態【緑】になります。

この自然な流れを維持するには、バランスの良い食事、良質な睡眠、人と繋がる活動を心がけることが大切です！

集まりの場を立ち上げてみませんか？

新型コロナウイルス感染症が、5類に移行され、おしゃべり会のような地域活動が、少しずつ活発になっています。地域包括支援センターでは、生活支援コーディネーターとともに、講師のご紹介、事業のご案内など、地域の交流の場づくりをお手伝いいたします。お気軽にご相談ください。

【お詫びと訂正】 鎌倉市地域包括支援センター湘南鎌倉便り 第61号について

「61号」に掲載しました内容について、次のとおり誤りがありました。お詫びして訂正いたします。
 (掲載箇所) 「でかけよう！！約30年続いているラジオ体操～鎌倉中央公園～」
 (内 容) 【正】 毎朝(土、日、祝日も)、雨の日を除いて 【誤】 土、日、祭日、雨の日を除いて

地域包括支援センターは鎌倉市から委託された公的な相談機関です。秘密厳守のうえ、相談・支援にあたります。

第62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)