

バラくんの健康いちばん!!

桑原の「ばら」から『バラくん』です!



保健師
桑原克哉

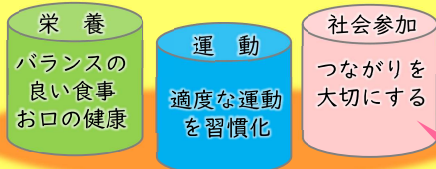
白沢地域包括支援センターの保健師 桑原克哉です。
第15回のテーマは『外出して健康づくり～フレイルについて～』

春の訪れが待ち遠しい季節になりました。春は新しい始まりの季節ですが、同時に気温や湿度の変化、花粉など、体調を崩しやすい時期でもあります。春に向けて、体調を整え、元気に過ごせるよう、今回は「フレイル」についてお話していきたいと思っております!

フレイルとは?

年を重ねていくことに伴って心身の活力が低下し、身体や心が「虚弱」になった状態をいいます。筋力や認知機能が低下し、社会とのつながりが少なくなります。

フレイル予防3つの柱!



例えばこんな様子があったらフレイルかも

- 前よりも疲れやすくなった
- 最近ちょっと痩せてきた
- 走ると直ぐ息切れするようになった
- 外出がおっくうになった
- 「めんどくさい・・・」が口癖になったなど

社会参加って?

就労、ボランティア活動、趣味活動、地域行事などに参加して楽しむこと

これらの3つの柱は相互に影響し合っています。特に社会参加の機会が低下すると、フレイル(虚弱)の最初の入り口になりやすいと言われています。

お友だちや家族と一緒に過ごす時間も大切な社会参加です。日常を安心して続けていくこともフレイル予防になります。「何から始めようかな?」と悩んだら、まずは白沢地域包括支援センターへご連絡ください♪チルコロカフェや本宮市のさまざまな催しに参加するのもオススメです☆

春はフレイル予防のために体調を整える絶好のチャンスです。外出したり社会参加を大切にする事で、フレイル(虚弱)を予防しましょう。白沢はお花見スポットや運動場、美術館など、お出かけスポットがたくさんあります。活動しやすい気候になりますので、地元を散策してみるのもいいですね♪

以上、バラくんのワンポイントアドバイスでした☆

本宮市白沢地域包括支援センター

本宮市和田字戸ノ内321 カサーレ1階

電話番号 0243-24-5131

メールアドレス s-hokatu@asaka.or.jp

担当:佐藤直之、小藤知子、桑原克哉

メールアドレスは
こちらのQRコード
から読み取れます↓



困りごと等のご相談はメールでも受け付けています。お気軽にお問い合わせください。

2025年
令和7年2月発行
第18号

しらさわ ほうかつ

本宮市白沢地域包括支援センターです



自然に囲まれたカフェでゆったりおしゃべりしませんか?

カフェさとやま

毎月第1月曜日 10:00~11:30
予約制で開催中です。白沢地域包括支援センターまでお電話お待ちしております。



令和7年度のカフェさとやまの開催日

毎月第一月曜日(※祝日の場合は翌週以降)

4月7日 5月12日※ 6月2日 7月7日 8月4日

9月1日 10月6日 11月10日※ 12月1日

令和8年1月19日※ 2月2日 3月2日



【カフェさとやま】 場所:農場レストラン「トレンテ ピアノ」(Kふぁーむ内/本宮市和田字戸ノ内158-8)
ご予約・お問い合わせ:白沢地域包括支援センター ☎0243-24-5131

祝

いきいきふれあい元気クラブのみなさんが
令和6年度介護予防推進活動知事賞奨励賞を受賞しました!



福島県において介護予防を積極的に推進している個人や団体が表彰されます。
毎週行ういきいき百歳体操において、地区の枠を越え、お互いの健康を気遣い、
元気に活動し続ける様子が評価されました。これからも地域の介護予防を推進し
ていただきたいと思います! おめでとうございます!



白沢地域包括支援センターは地域のみなさまの健康や介護予防を応援しています!

みなさまへ大切なお知らせです

令和7年度も

毎月“チルコロカフェ”を開催します!

地域の方に好評を頂いているチルコロカフェですが、4月以降も毎月開催します。昨年は「電動カート」の体験等、新しい取り組みもあり、参加された方に楽しんでいただくことができました。今後も地域の方の「元気な生活」のため講座や体験会等を企画したいと考えています。みなさんどうぞお楽しみに!

所長
佐藤 直之
さとう なおゆき

みなさまにお会い
できるのを
楽しみにしています!

社会福祉士
小藤 知子
こむら ともこ

令和7年度のチルコロカフェの予定 時間は10時~11時45分

- | | |
|----------------|-------------------|
| 4月16日(水) 和田分館 | 5月21日(水) 長屋分館 |
| 6月20日(金) 稲沢分館 | 7月17日(木) 松沢分館 |
| 8月21日(木) 白岩分館 | 9月26日(金) 糠沢分館 |
| 10月17日(金) 和田分館 | 11月20日(木) 長屋分館 |
| 12月26日(金) 稲沢分館 | 令和8年1月14日(水) 松沢分館 |
| 2月18日(水) 白岩分館 | 3月11日(水) 糠沢分館 |

移動式カフェ『チルコロカフェ』

白沢地区の分館をお借りし、介護予防や生活に役立つ講座や体力測定会を実施しています。
どなたでも参加できます!お気軽にお越しください♪

Circle いろいろな講座を用意しているので、毎月参加しても楽しんでいただけます!

11月21日(木) 長屋分館 ワンポイント講座は『電動カートの試乗会』
電動カートを取り扱う株式会社セリオにご協力いただきました。お天気にも恵まれ、電動カートや電動自転車を実際に乗って、使い方の体験をすることができました。



12月26日(木) 稲沢分館 ワンポイント講座は『おうちでできる健康体操』
訪問看護リハビリステーションくるーの理学療法士に来ていただき、体操教室を行いました。ストレッチや頭の体操もあり、楽しく参加されていました。



令和7年1月23日(木) 松沢分館 ワンポイント講座は『ツボマッサージ』
自宅に訪問してマッサージを行うフレアスのみなさんにご協力いただき、身体のツボについて学びました。肩こりや目の疲れなどみなさまの悩みに効果的なツボを教わりました。



白沢地域包括支援センターは総合相談窓口です



本宮市白沢地域包括支援センター
電話番号 0243-24-5131