

# 包括長森南だより

～いつまでも住み慣れたこの街で…～



5月号

## 皆さん、一度は取にしたことありませんか？ “介護予防”

生きている限り必ず訪れるのが「老化」です。身体の老化は、シワが増えたり、白髪が増えたりなど目に見える変化があります。同じように、脳も老化していきます。

『介護予防』とは、高齢者が介護を必要とする状態を防いだり、たとえ介護が必要になってもそれ以上悪化しないよう防いでいくことです。

高齢者が介護を必要とする原因は、高齢による衰弱や関節疾患、骨折・転倒、物忘れなど、生活機能の低下によるものが多く見られ、高齢になるほどこれらの原因が増える傾向にあります。しかし、なるべく元気なうちから介護予防に取り組めば、元気な生活を続けることができます。

人生80年といわれる今日、いくつになっても生きがいを持ち、自分らしく生活することは、多くの人の願いです。そのために、心も身体もできるだけ長く健康を保ち続けることが何よりも大切です。

## まずは、家から外に出てみましょう。

5月に入り、まだまだ朝夕は冷える日もありますが、日中はとても過ごしやすくなってきましたね。冬の寒い間、なかなか外に出られなかった方も、勇気を出して玄関まで出てみましょう。冬眠していた木や花、虫たちが顔を出していますよ。

### お出かけポイント！！

※歩行時は、転倒に十分注意しましょう

○地域の活動や  
催しなどに参加しよう

○経験や知識をいかした  
ボランティア活動しよう

○空いた時間に  
散歩しよう

○趣味グループや同好会で  
人との交流を作ろう

○食材などの買い物には  
こめまめに出かけよう

[裏面に続く]

この街の  
**スマイルさん**   
インタビューしてきました！！

第1回スマイルさんは、

長森南蔵前G・Gクラブの西村克二さんです。

『健康維持・健康促進・交流親睦』を目的に、3年ほど前に老人クラブのお仲間を中心に声をかけ、蔵前自治会連合会長の伏見勲さんもメンバーに加わり、グランドゴルフを始めました。



お友達づくりや交流を大切にしている西村さんは、近所の閉じこもりがちな方がいると自らお誘いに行き、グランドゴルフのことが分からない方には、グランドゴルフの始まりやマナー、ルールなども丁寧に説明をし、どんな方でも気軽に参加できるよう心配りをされています。また、グランドゴルフ開始前には、コースを楽しんでいる間に転ばないように半年ほど前から独自の準備体操を取り入れています。

毎週日・月・金曜日

午後13時半から1時間程度

野土島公園で行っております。

◎興味のある方は、気軽にお立ち寄りください。



☆このコーナーでは、長森南地区で行われている高齢者のクラブやサークル活動などをインタビューさせていただき、皆さんにご紹介していきます。ぜひ載せて欲しい、取り上げて欲しいと思われた方は、下記まで連絡ください。私たちがインタビューに伺います。

## 岐阜市地域包括支援センター長森南

# 247-8160

FAX: 214-3203

ホームページ: <http://www.gifuroujin.or.jp/chikihoukatsu>

〒500-8224 岐阜市高田3-10-16 ビレッジアキ103号室

〔交通のご案内〕名鉄各務原線「高田橋」駅より 徒歩5分

373バス「高田西」バス停より 徒歩5分

### 【 相談の受付 】

月曜日から土曜日の午前9時から午後5時まで（祝日・年末年始を除く）

○相談は、無料です。相談により知り得た情報・秘密は、厳守いたします。

○電話による相談は、24時間受け付けています。