

# なんざ坂 こんな坂 通信



令和6年3月発行 Vol.23

こんにちは。宮崎市大塚台・生目台地区地域包括支援センターです。

吹く風に少しずつ春の気配を感じる頃となりました。皆さまお変わりございませんか。

季節の変わり目に体調を崩す方が多いようです。栄養と運動のバランスはとれていますか。食べる食品の種類が多いほど、いろいろな栄養素をとることができます。肉、魚、卵、野菜、果物、芋、豆類、乳製品、海藻等、少しずつでも食べてバランスの良い食生活を心がけてください。

運動は座ってできる運動でも構いません。無理なく続けられる運動で筋力の維持・向上を目指しましょう。

地域包括支援センターは、皆様が住み慣れた地域で安心して暮らしていくために必要な支援を行う高齢者の総合相談窓口です。

どうぞお気軽にご相談ください。

3月3日(日)に大塚台福祉まつりが開催されました。

大塚台・生目台地区地域包括支援センターは  
大塚地区地域包括支援センター、江南保健センターと共に所属している医療と介護の連携会議【大・生・会】として参加しました。



～内容～

- ・モニター心電図(血圧測定含む) 15秒で簡単測定!
- ・こども薬局(薬剤師会による分包体験)
- ・骨密度測定、血管年齢測定
- ・健康・福祉相談
- ・ハンディキャップ体験
- ・福祉用具展示 など



計測コーナーも  
大盛況♪

ドクターによる  
健康相談



## 「大・生・会(だい・せい・かい)」とは

大塚台地区、生目台地区、大塚地区の医療、介護関係事業者等の有志からなる団体です。大塚・大塚台・生目台地区の地域の健康、介護、福祉の向上を目的とし勉強会や講演会の開催、情報の共有を行い、顔が見えていつでも相談できる関係、互いに信頼できる繋がりづくりを目指しています。



大・生・会



# 認知症サポーター養成講座を しました！



今年の2月に生目台地区の高齢者クラブで、認知症サポーター養成講座を開催しました。参加してくださった皆様、ありがとうございました。講座後のアンケートでは、「理解してあげたい」、「明日は我が身と思える」など、様々なご感想をいただきました。来年度も開催予定ですので、その際はぜひご参加ください。

## 講座の様子



2月20日うぐいす会での様子  
寸劇を見ていただきました。

冷蔵庫の中  
食料が詰めこまれています



### ☆ 認知症サポーター養成講座とは ☆

認知症になっても住み慣れた地域で、安心して暮らし続けるため、認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を支える応援者として活躍する『認知症サポーター』を養成する講座です。

※活動を強制されることはありません。

## オレンジカフェを開催しています

オレンジカフェ大塚台では物忘れが気になる方やそのご家族、地域の方も気軽に参加していただき、認知症が進行してもみんなで支えあえる地域にしたいと月に1回開催しています。日時については包括支援センターまでお問合せください。

お問い合わせ先☎：(0985-62-3671)



3月はギター演奏にあわせて  
懐かしい歌をうたいました♪



四季折々の制作物や  
レクリエーションに  
取り組んでいます。

