

米子市箕蚊屋地域包括支援センターだより 第11号

発行日 平成26年4月1日

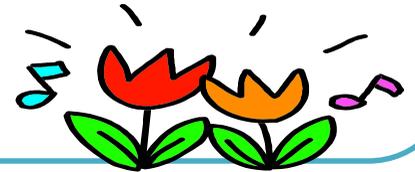
4月になりました



新学期、新生活の時期となりました。新たな出会いもあるのではないのでしょうか。

地域のみなさんとの出会いに感謝し、少しでもお役に立てたらと思います。

今年度もどうぞよろしくお願ひいたします。



箕蚊屋地域ケア会議を開催しました

3月13日(木)に、春日公民館にて、「箕蚊屋地域ケア会議」を開催いたしました。

巖、春日、県、大高地区の皆様をはじめ、地域のサービス事業所、医療機関、駐在所や行政の皆様、72名が集まってくださいました。

熊党の扇子踊りグループに踊りを披露していただき、華やかな幕開けとなりました。

箕蚊屋地域でどのような活動があるのか、それぞれの立場で、何ができるのかを話し合いました。



みなさんから出たご意見をもとに、包括では今後、

- ①認知症、介護保険等の勉強会の開催
- ②地域の方が集まって、地域づくりについて話し合いが持てる場を作る

この2点の活動を行っていきたくと考えています。

ご参加いただきました皆さま、貴重なご意見をありがとうございました。

事務所が移転しました！！

博愛苑内にあった事務所が、向かいに新設された、グループホーム内へ移転しました。
みなさまお気軽にお越しください。



「みのりの里内」 一部440(新)
TEL: 27-6500 Fax: 27-6511(新)

免疫の話 ⑥

“発熱器”・筋肉の70%が下半身に集中！



体温の40%以上を生み出す、重要な発熱器官である筋肉。体重に占める割合は、男性で約45%、女性では約36%。

また全身の筋肉のうちの70%が、腰より下の下半身にあります。おなかや足の筋肉が落ちるということは、体温の低下、免疫力の低下に直結します。

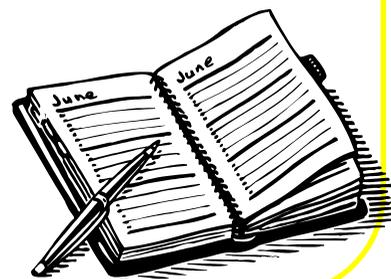
「老化は脚から」です！！ウォーキングなどの運動は免疫力アップにとっても有効です。

よい季節になりました！！外に出て春を感じてみませんか。

“ウォーキングで筋力↑” ♪♪

予定表

- 4/4 (金) 13:30~15:00 県ニコニコサロン(県公民館)
- 4/8 (火) 13:30~15:00 なごみコーラスクラブ(巖公民館)
- 4/9 (水) 13:30~15:00 巖すみれサロン(巖公民館)
- 4/15(火) 13:30~15:00 なごみコーラスクラブ(巖公民館)
- 4/17(木) 13:30~15:00 春日さわやかサロン(春日公民館)
- 4/17(木) 13:30~15:00 下郷よらいやサロン(下郷集会所)
- 4/22(火) 13:30~15:00 福寿会サロン(中福万公民館)
- 4/23(水) 19:00~20:00 春日民生委員定例会



＜高齢者のなんでも相談窓口＞
米子市箕蚊屋地域包括支援センター

米子市一部440 TEL27-6500 本池・福田・瀬戸

