

「いつまでも



あなたらしく」

介護予防通信  
第23号(令和5年度冬発行)

問合せ先  
茅ヶ崎市役所福祉部高齢福祉課  
電話:81-7163 (直通)

いきいき元気のヒミツが詰まったイベント  
ちがさき介護予防大作戦を開催します！

3月23日(土)10:00~15:30

茅ヶ崎市役所分庁舎5階・6階

茅ヶ崎市は、3つの介護予防ボランティアと一緒に、介護予防に取り組んでいます。  
ご家族やご友人を誘って、ボランティアの実施する介護予防の運動等を体験してみませんか。

### 申込が必要なブース

申込期間

2月1日(木)~3月15日(金)

◎定員に達した場合はお申込を締め切ります

【6階】(10:00~12:10)

◎講演会<先着150名>

「いきいき100歳を目指して  
~コロナ過を経て今からの  
チャレンジ~」

※申込はお電話または  
こちらから

お口の体操も  
実施します。



【5階】(10:30~15:30)

◎ネイル体験<先着30名>

◎アロママッサージ(手)体験

<先着30名>

※申込方法は、お電話のみです。

※30分毎に申込枠を設けていますのでお  
申込み時に、希望時間帯をお伝えください。

※ネイルまたはアロマはどちらか一方のみ  
のお申込みでお願いします。

### 自由参加できるブース

【6階】

◎歌体操体験

(13:00~14:20)

◎公園体操体験

(14:30~15:30)

【5階】(10:30~15:30)

◎下肢筋力・バランス測定

◎骨の健康度測定

◎個別栄養相談

◎フレイルチェック体験 注

(注 13:00~15:30)

たくさんの方のご参加  
をお待ちしています。



市Hp「ちがさき介護  
予防大作戦」

# 介護予防教室カレンダー

## 1月

日	月	火	水	木	金	土
	1 <small>元日</small>	2	3	4	5	6
7	8 <small>成人の日</small> 14:00 転倒予防⑫	9 10:00 公園体操	10 10:00 転倒予防④ 14:00 転倒予防⑱	11 10:00 転倒予防⑲ 14:00 転倒予防① 14:00 転倒予防⑧	12 10:00 転倒予防⑦	13
14	15	16 10:00 転倒予防⑯ 10:00 転倒予防⑰	17	18 14:00 転倒予防⑭ 14:00 フレイルA	19 14:00 転倒予防③	20
21	22 14:00 転倒予防②	23 14:00 転倒予防⑩ 14:00 転倒予防⑪	24 10:00 転倒予防⑨	25 10:00 転倒予防⑥	26 10:00 転倒予防⑮ 14:00 転倒予防⑤	27
28	29	30	31			

## 2月

日	月	火	水	木	金	土
				1 10:00 転倒予防⑲ 14:00 転倒予防①	2	3 節分
4	5	6	7	8 14:00 転倒予防⑧	9 10:00 転倒予防⑦	10
11 <small>建国記念の日</small>	12 <small>振替休日</small> 14:00 転倒予防⑫	13 10:00 公園体操	14 10:00 転倒予防④ 14:00 転倒予防⑱ バレンタインデー	15 14:00 転倒予防⑭	16 14:00 転倒予防③	17
18	19	20 10:00 転倒予防⑯ 10:00 転倒予防⑰	21 14:00 フレイルB	22 10:00 転倒予防⑥ 13:00 講演会	23 <small>天皇誕生日</small> 10:00 転倒予防⑮ 14:00 転倒予防⑤	24
25	26 14:00 転倒予防②	27 14:00 転倒予防⑩ 14:00 転倒予防⑪	28 10:00 転倒予防⑨	29		

# 3月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3 ひなまつり	4	5	6	7 10:00 転倒予防⑱ 14:00 転倒予防①	8 10:00 転倒予防⑦	9
10	11 14:00 転倒予防⑫	12 10:00 転倒予防⑰ 10:00 公園体操	13 10:00 転倒予防④ 14:00 転倒予防⑱	14 14:00 転倒予防⑧ ホワイトデー	15 14:00 転倒予防③	16
17 10:00 転倒予防⑬	18	19 10:00 転倒予防⑯	20 春分の日	21 14:00 転倒予防⑭	22 10:00 転倒予防⑮ 14:00 転倒予防⑤	23 10:00 イベント
24	25 14:00 転倒予防②	26 14:00 転倒予防⑩ 14:00 転倒予防⑪	27 10:00 転倒予防⑨	28 10:00 転倒予防⑥	29	30

## ●フレイル予防教室 会場一覧



「フレイル予防教室」

A	浜須賀会館
B	鶴嶺西コミュニティセンター

「転倒予防教室」の詳細はチラシに掲載しています。こちらからご確認ください。



## ●転倒予防教室 会場一覧

①	茅ヶ崎地区コミュニティセンター	⑪	コミュニティセンター湘南
②	茅ヶ崎市地域医療センター	⑫	ハマミーナ まなびプラザ体育室
③	高砂コミュニティセンター	⑬	松林ケアセンター1階
④	茅ヶ崎公園体験学習センター	⑭	鶴が台団地 集会所
⑤	海岸地区コミュニティセンター	⑮	香川公民館
⑥	しおさい南湖	⑯	小和田地区コミュニティセンター
⑦	鶴嶺東コミュニティセンター	⑰	松浪コミュニティセンター
⑧	ダンロップスポーツクラブ茅ヶ崎店	⑱	浜須賀会館
⑨	鶴嶺西コミュニティセンター	⑲	小出地区コミュニティセンター
⑩	小和田公民館		

公園体操、講演会についてはP4をご覧ください。→→→→→→

## ●公園体操

会場：第一カッターきいろ公園（茅ヶ崎中央公園）

内容：呼吸筋体操、WAKKA体操、茅ヶ崎体操



「公園体操」

## ●介護予防講演会「シニアのこころの健康づくり」

日時：2月22日（木）14:00～16:00

会場：茅ヶ崎市地域医療センター

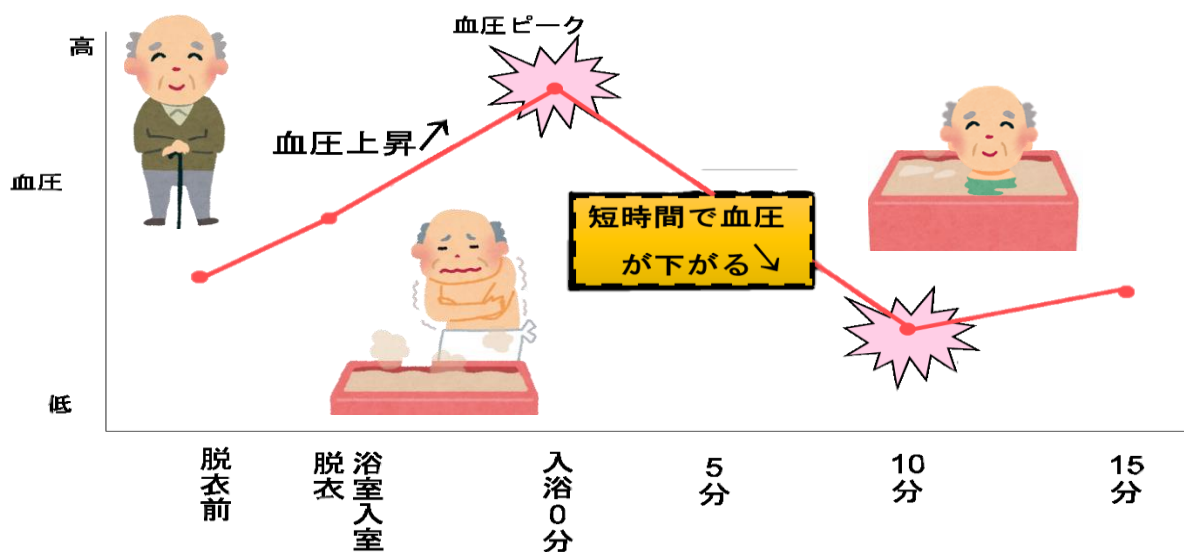


「介護予防講演会」

# 寒い日は、急激な血圧変化や ヒートショックに気を付けよう

寒いと末梢の血管が収縮し、血圧が上昇します。それにより、心筋梗塞や脳卒中に注意が必要です。

## 入浴による高齢者の血圧変化



## ～入浴時のポイント～

- ・入浴前に脱衣所や浴室を暖める（浴室はシャワーを流す）
- ・湯温を41℃以下、湯につかる時間は10分までを目安
- ・浴槽から急に立ち上がらない
- ・食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用直後の入浴は避ける
- ・入浴する前に同居者に一声かけて、意識してもらう

（令和2年度消費者庁 冬季に多発する高齢者の入浴中の事故に御注意ください！）

自宅の浴槽内での不慮の溺水事故が増えています より）