

# 左入あったか通信

## ～戸吹スポーツ公園にお邪魔しました～

1月14日（土）戸吹スポーツ公園で行われている「戸吹健康プログラム」の太極拳教室にお邪魔しました。戸吹スポーツ公園は、自然の中にありながらとても綺麗に整備された公園です。芝生の広場や散歩コースもあり、ご家族で過ごされたり散歩されたりするのにとても良い場所だと感じました。



渡辺潤 所長



公園内では「戸吹健康プログラム」のヨガ、太極拳、ノルディックウォークなどの教室を開催しています。地域の方々の運動や交流の場として、気軽に利用していただきたいと思っています。園内の植物を手入れいただくボランティアも募集しています。



太極拳教室は先生ご指導のもと、入門編の動作を行いました。動作がゆっくりなため、普段使わない筋肉や関節を無理なく動かすことができます。みつい台からバスを乗り継ぎ参加されている方は「ここは自然が多く空気が良くて気持ち良い。ちょっとした旅行気分！」と楽しそうにお話されていました。

八王子市太極拳連盟講師  
古俣敏男 先生



太極拳の動きは全身をバランス良く動かすことで血流が良くなり内臓や脳を活性化します。また、リラックス効果や自己免疫能力の向上など様々な効果が期待できます。

「原っぱ広場」で太極拳教室！



戸吹スポーツ公園  
LINE QRコード



アクセス：  
西東京バス「戸吹スポーツ公園入口」ゆき、  
「秋川駅」ゆき、「イオンモール日の出」ゆきで  
「戸吹スポーツ公園入口」下車徒歩約5分



## ～わがまちの施設から～

今回は戸吹町にある有料老人ホーム登美喜心成苑をご紹介します。コロナ渦を鑑み、相談員さんに作成のご協力をいただきました。

私達の町の介護付有料老人ホームです。  
社会福祉法人八王子心成会登美喜心成苑

社会福祉法人が運営する形態としては数少ない介護付有料老人ホームです。アットホームで家にいるような生活空間が皆様に喜ばれております。是非遊びにいらしてください。



地域の方やボランティア様のご協力を得て、日々様々なレク活動を開催。そのほんの一部をご紹介します。



戸吹町のギター演奏ボランティア  
ア早川さん。月に一度美しい歌声から紡がれる昭和歌謡の数々に皆様とても喜ばれています。



戸吹町の手工芸ボランティア  
松崎さん。皆様と干支のうさぎを折り紙で作成。お部屋に  
かわいらしいインテリアが増えました。

ほかにも書道・体操など、多くのボランティア様に来ていただいています。ご興味のある方は一度施設までお問い合わせください。 ☎042-692-2926

\* 介護付有料老人ホームとは、主に介護を必要とする高齢者が、生活支援を受けながら居住するための施設です。「介護付き」と表示できる施設は「特定施設入居者生活介護」の指定を受けた介護サービスの提供基準を満たした施設のみとなります。

「高齢者あんしん相談センター左入」は、八王子市から委託を受けた、地域の高齢者の総合相談窓口であり、様々な制度やサービスを利用した総合的な支援を行っています。ご心配なことがありましたら、いつでも下記へご相談ください。 ※ 費用は無料です。

開所日時： 月～土 9時～17時30分 日曜・祝日・年末年始(12/29～1/3)は除く

住所： 〒192-0012 八王子市左入町372-4

TEL： 042-692-3211 FAX： 042-692-3467





## 加住ふれあいコミュニティー

せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ  
すずな・すずしろ これぞ七草

12月14日（水）に加住ふれあいコミュニティーで開催した「春の七草植え」に参加してまいりました。



地域の農家の方や高齢者の皆さまが集まり、春の七草の説明や植え方などを説明していただきました。実際に植えられる数は限りがある中、加住小学校の子どもたちも並ぶほど参加してくれました。地域の高齢者の方々から、子どもたちへ知識と経験が伝わる瞬間でした。植えた七草は子どもたちが喜んで持ち帰りました。地域の高齢者と子どもと一緒に参加できる、貴重な場となりました。



## 認知症サポーター養成講座 in 加住小学校

2月2日（木）、加住小学校6年生を対象に「認知症サポーター養成講座」を実施いたしました。午後の授業をお借りして、5時間目はセンター職員から資料を使って認知症についてお伝えし、6時間目は、デイサービスに通っている当事者の方と職員さんに来ていただき、デイでの過ごし方や様子を教えていただきました。



2時間しっかりと認知症について学ばれた生徒の皆さん。これからは若い認知症サポーターとして地域で活躍して下さることでしょ。高齢者あんしん相談センター左入では今後も認知症サポーター養成に取り組んでいきたいと思ひます。

## 知っク情報！

### 認知症予防とフレイル予防

日常的に運動習慣を取り入れている人は、認知症の発生リスクが低下することをご存じでしょうか。それは、運動すると脳の神経を成長させるBDNFというタンパク質が記憶をつかさどる海馬で多く分泌され、十分な血流によって脳を活性化させるためと言われています。



糖尿病や高血圧、高脂血症など認知症のリスクを上げる生活習慣病も運動によって予防する効果が期待できます。

運動の強度は「息がほとんど弾まない程度」。無理をせず、日常的に続けられるストレッチや30分程度のウォーキングを継続できるような運動習慣を取り入れましょう。

たとえば、決まった時間のテレビ体操を行ってみる、防災行政無線から「守ってあげたい」の曲が流れたら散歩に出てみる、など、日常の中に取り入れてみるのがおすすめです。（ちなみに「守ってあげたい」の曲は小学生の下校時間に流し、住民に子供のさりげない見守りを促しています）

春もすぐそこです。継続して行える無理のない運動習慣を取り入れてみましょう。（主任介護支援専門員）



## 地域住民向け講座「終活」

2月4日（土）、加住市民センターにて「終活」をテーマに地域住民向け講座を開催いたしました。講師は、公益社団法人成年後見支援センターヒルフェより行政書士の生沼尚貴先生に依頼し、「終活」入門編を教えていただきました。



### なぜ？終活をした方が良いのか？

- ▶ 1 将来の不安を減らせる
- ▶ 2 自分の将来を自分で決められる
- ▶ 3 家族の負担が軽くなる
- ▶ 4 介護や看護などの質を上げられる

### 終活でやっておく7つのこと

- ▶ 1. エンディングノートを書こう
- ▶ 2. 終活について勉強しよう
- ▶ 3. 終活について相談できる専門家を見つけよう
- ▶ 4. お金の計画を立てよう
- ▶ 5. お葬式・お墓を決めよう
- ▶ 6. 生前整理をしよう
- ▶ 7. 遺言書を書こう

なぜ「終活」をするのか、具体的にはどんなことをすれば良いかなど、入り口のお話から概要まで、2時間にわたりご講義いただきました。

参加された皆さまは生沼先生のお話をメモしながら熱心に耳を傾けられ、質疑応答では、参加者の方の身の回りに起こっていることを相談される場面も見られました。

今回は終活講座の第1回と考えています。今後取り上げてほしいことなどありましたら、お気軽に当センターまでご連絡ください。

