

# はなみずき便り

## 第一号

令和5年6月

発行元：調布市地域包括支援センターはなみずき

TEL：042-441-5763

FAX：042-441-5764



やさしいまち  
～深大寺を目指して～  
2023/05/31



「やさしいまち～深大寺を目指して～」の第三回目のまち歩きを実施しました。天候にも恵まれ、夏の薫風を感じながら深大寺南町、佐須町を歩くことができました。

実行委員、地域住民の方合わせて21名の方にご参加いただきました。

改めてこの地域を歩くことで、地域の良さや特性に気づくことができました。この特性を活かし、誰にとっても暮らしやすいまちを目指せるよう、今後の取組みにつなげてきたいと思います。

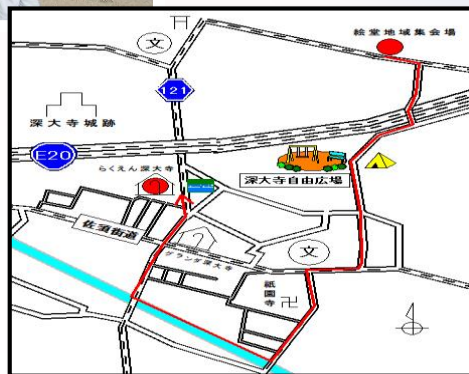


### 今回のコース

○絵堂地域集会場～らくえん深大寺  
※詳細は右記地図を参照

○距離：約2km

○時間：約1時間（途中休憩含む）





# 介護教室「健康長寿の秘訣」

令和5年度介護教室を開催いたしました。二日間にわたり、「人生100年時代」を生きていくために、自身の健康状態を改善し、元気に過ごせるように生活習慣の見直しが必要になります。明治安田生命新宿支社の方にお越しいただき、長く元気であるために、必要な食生活や運動、趣味活動を学びました。

## 1日目「健康を維持するためのポイントを知る」



日本の平均寿命は令和3年(2021年)の調査で、男性：81.47年、女性87.57年であり、今後も伸びていくと言われております。平均寿命と健康寿命の差を縮めるため、老化を緩やかにしていくことが大切である

健康寿命を延ばすため、病気の予防に必要なことは、食生活・運動の二つを気をつける。

## 2日目「老化について学び、いざという時に備える」



二日目では物忘れ、認知症について学びました。

一日目で学んだ適切な食事や運動に加えて、社会交流や趣味活動を行うことで、脳に刺激を与え、それが認知症予防につながります。時折、億劫に感じることもあると思いますが、出来る限り継続していくことが大切です。

## ベジチェック、自律神経チェッカーも行いました！

今回の介護教室で、毎日の野菜の摂取量が分かる「ベジチェック」と、ストレス・自律神経の活性度を測定し、健康管理に活用する「自律神経チェッカー」も体験していただきました。



日ごろの生活からできる“ちょっとした”運動や、普段より“少し”野菜を多く食べることが、健康に生活をしていくための秘訣です。

## 調布市地域包括支援センターはなみずき

調布市役所より委託を受け、高齢者やそのご家族の総合的な相談・支援・調整を行う機関です。介護保険申請や介護予防をはじめ、退院後の在宅生活に向けた支援など、様々なサービスの利用調整を行います。

また虐待の早期発見・防止などの権利擁護事業や、認知症の人やその家族等への相談支援、地域づくりなどの認知症推進支援事業に取り組んでおります。



## 担当圏域

北ノ台小学校・深大寺小学校  
エリア

## 住所・連絡先

住所：調布市深大寺北町4-17-7

TEL:042-441-5763

FAX:042-441-5764