

# 北中地区

## 地域情報ニュースレターNO.1 ~誰の手をとり誰に手をとってもらいますか?~



発行元:四街道市地域包括支援センター  
☎ 0423-420-6070

少子高齢社会になり、一人暮らしや高齢者のみの世帯が増えています。四街道市地域包括支援センターでは、四街道市からの委託を受け、生活支援体制整備事業として支えあいのある地域づくりを進めています。

中学校区ごとに様々な取組が行われていますが、北中地区の皆さんのが顔を合わせる機会を増やし、気軽に参加できる場や地域の情報を届けすることを目的にニュースレターを発行することにしました。子どもから高齢の方まで、幅広い世代の皆さんに読んでいただきたいと思います。日常の交流を通じて、自然に支えあえる地域をつくっていきましょう。

### 「さちが丘1丁目」 グラウンド・ゴルフで健康寿命を延ばそう!

さちが丘1丁目は、1970年代初め頃から入居が始まったこともあり、高齢化が進んでいます。この高齢化の進展に伴い心配されているのが健康問題です。

特に「フレイル防止対策」が重要です。フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間的な段階のことを指します。健康維持には、「栄養管理」と「運動」の両方をバランスよく行うことが効果的だと言われています。



運動の一環として、グラウンド・ゴルフは特に有効です。ルールが簡単で、誰でもすぐに始めることができます。さちが丘1丁目自治会館前のグラウンドでは標準コースの距離はそれませんが、歩行数は約5,000~6,000歩となり、適度な運動ができます。休憩時にはプレーヤー同士の会話も弾み、楽しいひとときを過ごせます。

#### 実施場所

- さちが丘1丁目自治会前グラウンド
- 毎週火曜日 10:00~12:00
- 問い合わせ:高梨 孝子(グラウンド・ゴルフ責任者)
- ☎ 043-422-7134

#### 楽しく運動を始めてみませんか?

- 自治会やシニア会でグラウンド・ゴルフを行っているところが多いので、興味がある方は、お住いの地区にお問い合わせください。



## 「特別養護老人ホーム からたち 週いち貯筋体操」 コツコツ「貯筋」で元気で健やかな老後を

「週いち貯筋体操」も今年で3年目を迎えました。

歳を重ねても自立した生活を送りたい！！誰もが持つ願いです。そのためには、筋肉を一定の水準以上に維持することが重要です。

この体操では、足腰の弱い高齢者の方でもできるように、床や椅子に座って行う動作を中心です。歌を歌いながら体を動かすため、楽しみながら続けられます。また、口腔体操も取り入れています。現在、60代から80代までの25名が登録し、冷暖房完備の会場で週1回、和やかに楽しく活動しています。

また、体操終了後には「認知症センター養成講座」や「特殊詐欺・防犯対策」、薬剤師による「薬やサプリメントの服用についての注意点」などの学習会をこれまで開催しました。

「一人で過ごしていたけれど、この体操に参加して友達が増え、元気を取り戻した」と喜ぶ声も多く聞かれます。

運営メンバーも参加者の一員です。興味のある方は、ぜひ見学にいらしてください！

### 実施会場

- 四街道市大日 595-1  
特別養護老人ホーム からたち
- 毎週火曜日 14:00~15:30
- 問い合わせ：四街道市地域包括支援センター  
042-420-6070



## 「おしゃべり快 まろん」 一人暮らしが多いからこそ、見守り合うって 大事だね！

私たちの「おしゃべり快 まろん」は、小さな地域で歩いて行け、気楽に集まれる居場所づくりを目的に始まりました。お茶飲み、おしゃべり、ゲーム、介護の話など、その都度いろいろなことを行っています。

家庭的な雰囲気の中、お花見、ホタル観賞、クリスマスなど季節ごとのプチイベントも開催。「行くのが楽しみ」「元気をもらった」「人の役に立ちたくなった」といった声も聞かれます。少人数の小さなサロンですが、近隣の方々の参加も大歓迎です。同じ地区の方々との交流ができるこも魅力の一つではないでしょうか。

「今日は一人で参加したけれど、やっぱり次回も来てみよう」。そんな風にしているうちに、お仲間の一員になっているかもしれません。



### 実施会場

- 四街道市栗山 345 県営栗山団地自治会館
- 第1・3水曜日 14:00~15:00
- 問い合わせ：四街道市地域包括支援センター  
042-420-6070