



季刊
2021年
夏号



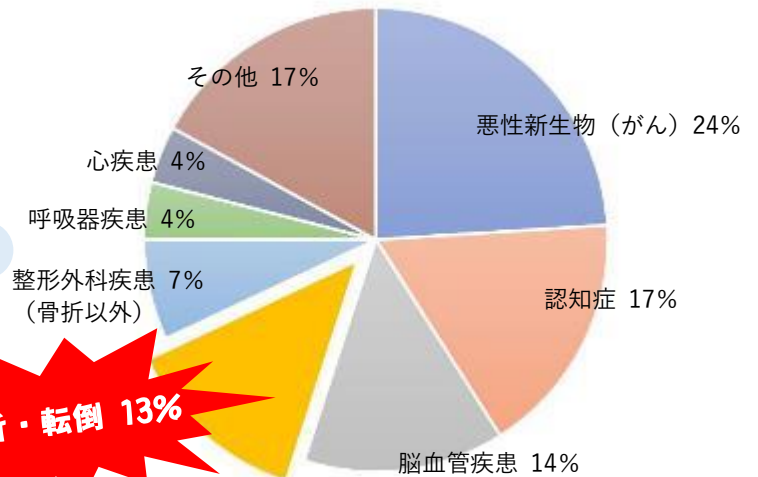
はじめましょう！ 転ばない体づくり
いつまでも元気で過ごすために



思わぬ転倒・骨折が要介護のきっかけに

藤沢市の40歳以上の方が要介護になる原因の13%が転倒・骨折によるものです。「転ばない」「転んでも骨折しない」体を作ることが重要です。

要介護となった理由(要介護1以上)



令和元年藤沢市介護保険「主治医意見書」より

どんな場面で転んでいる？

屋内での転倒が6割を占め、何気ない日常生活で転んでいます。



転びにくい体でいよう！

(足腰が痛い人は、イスを使いましょう)

スクワット



【目安】
1日10回
× 2セット

痛みのない範囲で行いましょう

もも上げ



太ももの筋肉を鍛えます

- ①足は腰幅よりやや広めに開く
 - ②立った姿勢からゆっくり腰を落とす
 - ③お尻を後ろに突き出しながしゃがむ
 - ④5秒かけてゆっくり腰を落とし、5秒かけて戻す
- ※ひざをつま先より前に出さない

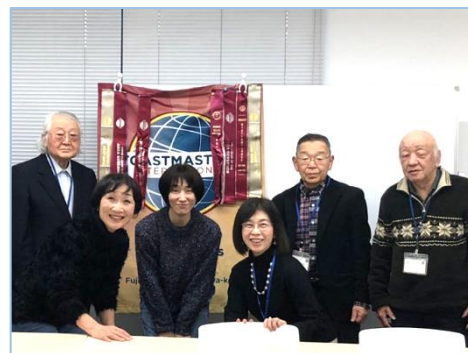
腸腰筋を鍛えます

- ①イスに座り、手でイスの座面をつかみ、身体を安定させる
- ②片足ずつ膝を胸にひきつけるように上げる
- ③5秒キープして、ゆっくり下ろす

藤沢市高齢者支援課 TEL 0466-50-3571 (直通)

英語でチャレンジしてみませんか。

スピーチ・コミュニケーションを英語で学ぶ国際教育 NPO トーストマスターズ傘下のクラブです。プレゼン、スピーチ、司会進行など、Native Speakers も使っている方法であなたの英語を磨きませんか。



英語で楽しく交流、見学はいつでも大歓迎！

英語であなたの意志を確実に伝えるコミュニケーション力とその意志を実行するリーダーシップ力を実践的に身に付けることができます。



ホームページ

こんな方をお待ちしています！！

- ・英語でプレゼンがしたい
- ・職場で英語が必要になった
- ・引退して英語を忘れそう
- ・会話力、英語でも日本語でも必要
- ・家からでも ZOOM なら参加可能

【団体名】 湘南トーストマスターズクラブ

【活動日時】 毎月第2・第4土曜日 14時～16時

【活動場所】 Fプレイス（藤沢駅から徒歩 10分）

★常にオンラインでも参加できます。

【お問合せ・お申込み】 e-mail : contact_us@stmc.holy.jp

フードバンクふじさわ

「必要な人に必要な支援が届くように」

個人・企業から提供される、まだ消費できるにもかかわらず廃棄してしまう食品を「支援を必要とされている生活困窮者」等に届ける組織です。当面は、ひとり親世帯、ひとり暮らしの大学生から支援をはじめます。また社会的孤立者の社会参加を支援します。

◆ボランティア募集中！◆

【日程】 第1・第3金曜日

【場所】 ラポール藤沢（藤沢市稲荷 345）

【内容】 11時～13時（運転手と荷物の積み下ろし）
13時～（荷物仕分け）

【問合せ】 NPO 法人グループ藤 電話 0466(26)2001



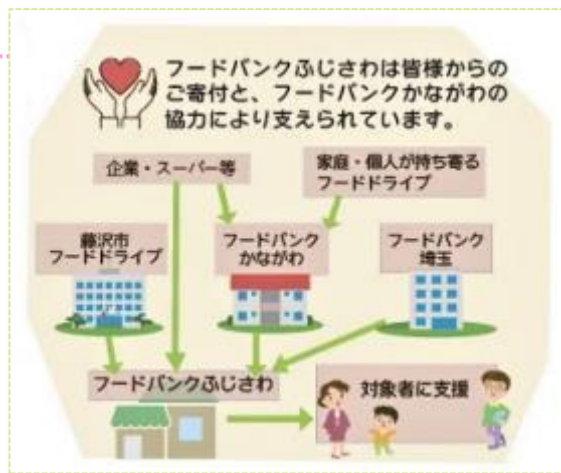
フードパントリー設置場所は6か所。

開催日は場所により違います。

ご都合に合わせてご予約をお願いします。



ホームページ



ささえあいセンター ヨロシク♪まるだい

☎0466-28-4649

藤沢 1049

地域の縁側 ほっと舎

☎0466-54-9681

大庭 5348-16 高橋ビル2階

ふらっとステーション ふじさわ

☎0466-25-8111

鶴沼石上 1-6-1 ホテル法華クラブ湘南 B1

ささえあいセンター かるがも

☎0466-31-0755

城南 4-9-8 城東ビル1階

ささえあいセンター きらり

☎0466-86-7531

渡内 4-5-18 渡内クリニックビル1階

ささえあいセンター yell (エール)

☎0466-47-6671

高倉 650-30

住み慣れたまちで安心して、「いつまでも自分らしい生活を送る」ために

日常の何気ない場面で、転びそうになった経験はありませんか？

転倒したことが原因で「要介護状態」になることがないように、転ばない体づくりを始めましょう。

身近な場所で専門家の指導を受けながら健康づくりや介護予防に取り組むことを目的に、藤沢市から、自治会・老人会・地域の縁側等に運動指導士、栄養士、歯科衛生士等が派遣される仕組みがあります。「地域の縁側（介護予防特化型）」での参加者さんの様子を紹介します。



皆でやると少し頑張る！（わいわい善行）

小田急線善行駅から徒歩2分の「わいわい善行」では、週1回、運動指導士の指導のもと「免疫アップ体操」の時間があります。健康講話・ストレッチ・頭の体操（コグニサイズ）・筋力トレーニング・ラジオ体操の組み合わせです。



一人では続かないけれど、仲間がいるからできます。（参加者）



指を使って頭の体操（わいわい善行）



先生の言葉に乗せられて、やる気になっています。（参加者）

無理のないように！

余裕があれば、ちょっときつく！

（講師）



団地の4階まで、手すりを使わないで上がれるようになりました！

（参加者）



ビデオを見ながらプラステン体操（わいわい善行）



太極拳（亀吉）

小田急線鵜沼海岸駅から徒歩10分ほどの「亀吉」では、月曜～金曜（祝日含む）の午前中に、シニアヨガ・太極拳等の健康プログラムを開催しています。効果を実感したい人向けの[しっかり運動コース]と、運動に自信がない人が参加しやすい[ゆるっと運動コース]があり、間の「看護師による学びの時間」では、毎週テーマを決めて保健指導の話をしていきます。

「パンを買いに来たついでに寄ってみました。」

「介護サービスの相談に来たらやっていたので。」

「地域の人と繋がりたいと思って。」

など、参加する方の動機は様々です。

プログラムはデイサービスの延長のようなもので、気楽に参加してもらえるようにしています。何かあった時のために、つながっていると便利であり、そのきっかけとなる入り口は沢山ある方が良いと思っています。（施設の方）



シニアヨガ（亀吉）

藤沢市内の「地域の縁側（介護予防特化型）【旧高齢者の通いの場】」は、2021年7月現在2施設です。利用についての詳細（参加方法・料金など）は施設にお問い合わせください。

●わいわい善行

住所：藤沢市善行 1-26-5

電話：0466-84-2422

●地域の縁側 亀吉（お問合せは亀吉本店へ）

住所：藤沢市鵜沼海岸 7-20-21

電話：0466-34-8441

第14回 地域活動見本市 開催のお知らせ

地域で活動している団体を紹介する「地域活動見本市」を新しいスタイルで開催します！

今度はこの舞台で！



どんなステージになるか、それは見てのお楽しみ！



出演団体（午前）

- ・藤沢市スポーツウエルネス吹矢協会
- ・湘南ふじさわウオーキング協会
- ・NPO 法人 里地里山景観と農業の再生プロジェクト
- ・湘南トーストマスターズクラブ
- ・フードバンクふじさわ
- ・じゃおクラブ湘南
- ・藤沢市誘導奉仕会サンウォーク
- ・くげぬま探求クラブ



出演団体（午後）

- ・認定 NPO 法人 おもしろ科学たんけん工房
- ・ユニバーサルサイン はなみずき
- ・丸山谷戸援農クラブ
- ・K's com 湘南（太極拳）
- ・日野原重明記念かながわの会
- ・特定非営利活動法人 湘南栄養指導センター
- ・認定 NPO 法人 湘南ふじさわシニアネット

舞台でのパフォーマンスの後で、各団体から、より詳しい説明を聞くことができる会場を用意しています。好奇心いっぱいの質問をお待ちしています。



日程： 9月11日（土）
 開催時間：開場 9時40分
 午前の部 10時～
 午後の部 13時30分～
 会場：Fプレイス
 （藤沢市藤沢公民館・労働会館等複合施設）

当日は感染症対策をして、みなさまのご来場をお待ちしています。ぜひお越しください。

活用
しましょう

ふじさわ防災ナビ いま、わたしたちにできること。



6月末から7月にかけて、「ふじさわ防災ナビ」が全戸配布されました。冊子を見ながら、災害時にどのように行動すればよいか、ハザードマップによる自宅の危険度と避難場所の確認など、災害について家族や近所の方と話し合ってみませんか？

各頁は解説付きで、どなたにもわかりやすく、イメージしやすくなっています。よく使われるカタカナ言葉を理解することにも役立ちます。



「避難時の服装」の頁

藤沢市のホームページから目次に沿って、ダウンロードすることができます。



各ページに音声ガイダンスのコードが組み込まれています。スマートフォンなどでコードを読み取ると、そのページの内容を聞くことができます。

発行 藤沢市 高齢者支援課
 TEL：0466-50-3571（直通）
 認定 NPO 法人湘南ふじさわシニアネット
 TEL：0466-52-5577