

中央ホウカツ便り

発行元：豊橋市中央地域
包括支援センター

秋の味覚を店頭で見かけるようになりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？
私どもはご高齢の方の地域暮らしの相談に応じる窓口です。『中央ホウカツ便り』を通して活動報告やいろいろな情報をお伝え致します。どうぞ、よろしくお願い致します。

旭校区

集まりん祭を開催しました！



東日新聞に掲載されました！👉

8月5日(土)あいトピアにて旭校区自治会さまと共催で第1回旭校区集まりん祭を開催することができました！子どもから大人まで多くの方にご来場いただきありがとうございました。

このお祭りは中央包括が目指す誰にとっても優しく安心して暮らせるまちづくりのため、健康づくりや多世代交流をテーマに開催いたしました。当日は子供会による輪投げやスカットボール、ほの国体操リーダーとトヨッキーによるええじゃないかほの国体操、理学療法士による運動神経がよくなる講座、ココカラファインによる脳年齢・血管年齢測定、ヤクルト1000がもらえるヤクルト腸活講座など内容盛りだくさんでした。



地域ケア会議の報告

8月9日に東田校区市民館で民生委員の方々と一緒に地域ケア会議を行いました。グループワークで事例検討を行い、日ごろの活動の中で困ったこと、経験したことなどを話し合いました。また、高齢者の見守りの中で普段とは



何か違うと気づくポイントについてふりかえり、対応方法の確認もしました。

あたまの体操コーナー

次の出来事を古い順番に並べましょう。
※答えは裏面にあります

明治維新

大化の改新

関ヶ原の戦い



東京
オリンピック

フランシスコ・
ザビエル来日

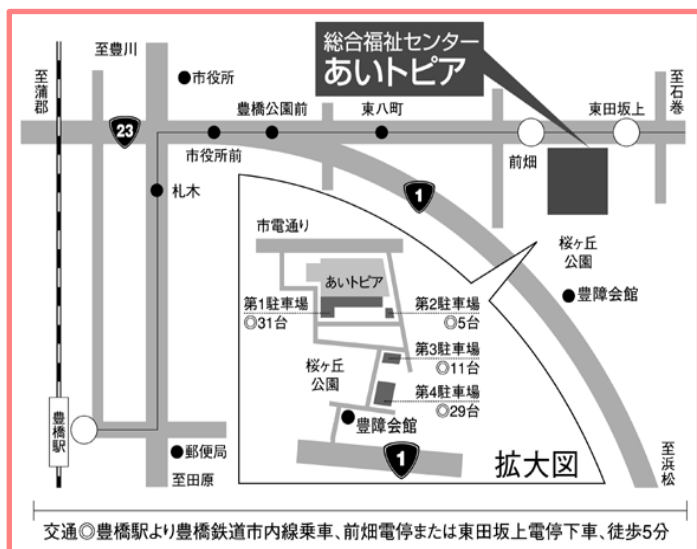
～豊橋市中央地域包括支援センター～

豊橋市中央地域包括支援センターは、社会福祉法人豊橋市社会福祉協議会が豊橋市から委託を受けて運営しています。高齢者の方々が地域で安心・安全に暮らせるよう、病気やケガの予防についてや、介護に関すること、高齢者虐待や消費者被害に関すること、認知症に関することなどの相談について専門資格をもった職員が承ります。

相談は無料です。相談内容は秘密を厳守しますので、安心してご相談ください。

☎0532-54-7170

住所：豊橋市前畑町115 総合福祉センター「あいトピア」内



あたまの体操コーナー答え

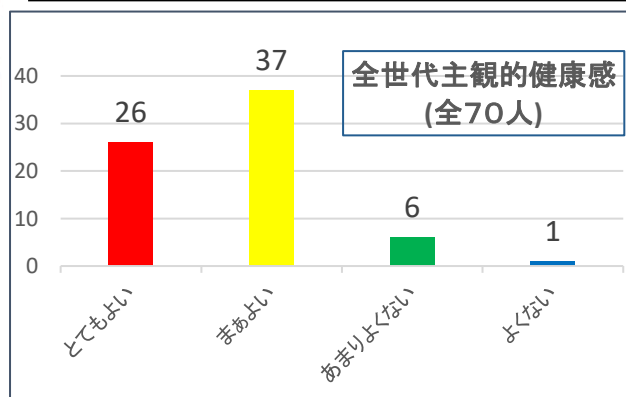
大化の改新 → フランシスコ・ザビエル来日 → 関ヶ原の戦い → 明治維新 → 東京オリンピック

～旭校区集まりん祭 まちづくりアンケート報告～



握力測定 & 主観的健康感の結果

握力(kg)	小学生男子	小学生女子	20-64男性	20-64女性	65-79男性	65-79女性	80-男性	80-女性
旭(40人)	13.9	19.5	47.3	27.6	41.9	22.5	30.4	16.7
全国	16.2	16.1	45.4	27.7	37.4	23.9	27.1	17.6



握力は全身の筋力を反映し握力が強い人は長生きだそうです！

主観的健康感が高いと答えられる人は同時に暮らし向きが良いと感じている人が多いという研究報告があります。安心して生活できる地域だと感じられると主観的健康感は向上するそうです。旭校区集まりん祭に来てくれた方は良い結果を示しています。

