

健康づくり応援コーナー



食生活改善推進員養成講座受講生募集

健康ほけん課健康づくり班 ☎22-9125

食生活改善推進員は、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、地域で食育や健康づくりに取り組むボランティア活動を行っています。地域でのボランティア活動に興味がある人、料理が好きな人、一緒に楽しく学び活動しませんか？

- 募集内容 食生活改善推進員養成講座受講者
- 対象者 平戸市に居住しており、講座終了後、食生活改善推進員として活動できる人
- 申込方法 平戸市役所健康ほけん課健康づくり班へ電話で申し込み
※申し込み後、学習会の日程を通知します。



今月の持タネ

介護予防は日々の積み重ね

長寿介護課高齢者支援班 ☎22-9133

5月は気温も安定し、外に出るのが心地よい季節です。身体を動かすやすく、人との交流もしやすいこの時期は、介護予防にとっても適しています。

介護予防には「運動」「栄養」「社会参加」の3つが大切ですが、特別な運動や難しい取り組みをしなくても、日々の暮らしの中にそのヒントがたくさんあります。

朝の光を浴びる

朝日を浴びることで体内時計が整い、生活リズムが安定します。気分も前向きになり、一日のスタートが軽やかになります。また、朝の光には心身をリフレッシュさせる効果もあり、散歩をしながら季節の移り変わりを感じるのもおすすめです。



少し遠回りして歩く

買い物や散歩の際に、普段より少しだけ遠回りをして歩くことで、無理なく筋力アップにつながります。階段を使う、歩幅を少し広げて歩くなど、ちょっとした工夫でも効果があります。継続することで転倒予防にもつながり、体力の維持にも役立ちます。

季節の食材をしっかりとる

初夏は栄養豊富な食材が多く出回る時期です。新じゃがや新たまねぎ、アジ、イサキ、カツオ、そら豆など、旬の食材は味が良いだけでなく、栄養価も高いのが特徴です。特にタンパク質は筋力維持に欠かせないため、意識して取り入れたいものです。

人と話す・集まりに参加する

買い物のついでに店員さんや知り合いと話したり、地域の集まりに参加したりすることは、脳への刺激となり、気持ちを明るくしてくれます。外に出るきっかけにもなり、閉じこもり予防にもつながります。地域のサロンや趣味の会など、気軽に参加できる場を活用してみましょう。



こうした小さな積み重ねが転倒予防や認知症予防、閉じこもり予防につながり、将来の介護リスクを減らすことにつながります。また、これから気温が上がりますので、水分補給を忘れず、初夏の介護予防に取り組みましょう。

「地域でいきいき」通いの場 VOL.106

平戸市内各地域で、週に1回以上、「平戸よかよか体操」や趣味活動を行う住民主体の通いの場を紹介します。

長寿介護課高齢者支援班(地域包括支援センター) ☎22-9133

「笑顔とつながりが広がる場所」

令和7年5月に活動を始めた「元触よかよか会」。団体設立から1年が経過し、支え合いながら和やかに活動を続けています。

元触よかよか会 代表/里美 幸子さん

活動日/毎週土曜日 午前9時～

活動場所/元触地域交流センター

開催地区/生月元触区

特徴/幅広い年齢層が集まり、体操に加え、さまざまな活動に取り組んでいます。笑顔があふれ、意見を出し合いながら活動しています。



「平戸よかよか体操」CD・DVDを無償貸し出し中です！また、平戸市ホームページでも動画を公開しています！

5月のオレンジカフェ日程表

※参加料がかかる場合があります。

平戸市内各地域でオレンジカフェを開設しています。内容は、脳トレ、認知症予防講話、情報交換、茶話会、専門職相談など、事業所ごとに異なります。参加する際は、下表の連絡先に事前にご連絡ください。

名称	とき	ところ	連絡先
認知症予防カフェ「とかじん」	5月31日(日) 10:00～12:00	デイサービスセンターとかじん(岩の上町)	デイサービスセンターとかじん(☎23-3388)
介護予防カフェ「毎快Deカフェ」	5月9日(土) 9:00～11:00	木引田介護スクエア内(木引田町)	リハビリ特化型通所介護毎快(☎22-7154)
介護予防カフェ「よろうで喫茶」	5月19日(火) 10:15～12:00	平戸市社会福祉センター(岩の上町)	平戸市社会福祉協議会(☎22-2180)
介護予防カフェ「えつなん」	5月10日(日) 10:00～11:30	平戸荘デイサービスセンター(紐差町)	代表 濱田(☎090-3850-8153)
介護予防カフェ「なんぶカフェ」	5月28日(木) 10:00～12:00	多目的研修センター(辻町)	平戸市社会福祉協議会(☎22-2180)
認カフェ「いなほ」	5月28日(木) 13:30～15:00	和く話く交流館(生月町)	いなほグループ(☎53-3012)
介護予防カフェ「ゆ〜らり」	5月20日(水) 10:30～12:00	生月高齢者生活福祉センター(生月町)	平戸市社会福祉協議会生月支所(☎53-2615)
介護予防カフェ「ふれあいカフェ」	5月13日(水) 14:00～16:00	大島高齢者生活福祉センター(大島村)	平戸市社会福祉協議会大島支所(☎55-2100)
介護予防カフェ「ニコニコ」	5月7日(木) 13:30～15:00	平戸市福祉保健センター(田平町)	平戸市社会福祉協議会田平支所(☎57-2223)