

高サポ国分だより vol.4

市川市高齢者サポートセンター国分

市川市東国分1丁目27番18号

電話 047-318-5565

発行 平成29年1月

講座&交流会のお知らせ



家族介護教室 災害への備え

平成29年2月24日(金) 午後1時00分~2時30分

西部公民館 第1会議室(2階) ※切 2月20日まで



基本的な備えは、介護者も要介護者も同じです。
まずは自助から始めましょう。

第5回 介護者家族の交流会

平成29年3月15日(水) 午後1時00分~3時00分

西部公民館 第4会議室(3階) ※切 3月13日まで

介護をしている人も、介護を終えた人も、
ざっくばらんにお話ししましょう。



みなさまのご参加、お待ちしております！

【要申込】 準備の都合上、お申し込みいただきますようお願い致します。

☎ 047-318-5565

(受付：平日8時45分~5時15分)

無料



保健師から…「正月太りをリセットしましょう」

正月は美味しいごちそうとお酒、そして体を動かさず食べる機会が増えるので、脂肪も付きやすく太りやすい時期と言えます。肥満は高血圧症や糖尿病などの原因になります。

どうして正月太りになるのでしょうか？それは、食べ過ぎや不規則に食べるという食生活のバランスが崩れることと動かなさすぎが原因です。

☆解消ポイント☆

- ・ストレッチや運動をする → 意識して身体を動かしましょう。
- ・3食をきちんと規則正しく食べる → 急激に食べる量を減らすと基礎代謝が低下し、逆に体脂肪がつきやすい体になってしまうので、絶食はしないようにしましょう。
- ・夜更かしをしない → 寝ている時にはカロリーが消費されにくいので、食べる時間が遅ければ遅いほど、体脂肪が増えやすくなります。早寝早起きを心がけましょう。
- ・ゆっくりとよく噛んで食べる → 意識してゆっくりと食べることで脳の満腹中枢が刺激され、食欲も抑えられます。一つひとつの食事を味わいながら食べるようにするとよいでしょう。



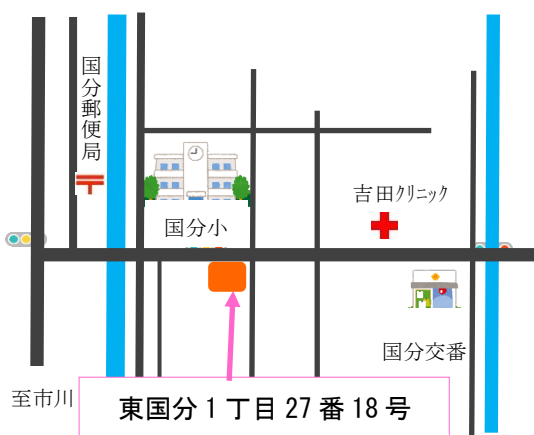
私たちは市川市の委託を受けた、地域のなかの高齢者の総合相談窓口です。保健師等・社会福祉士・主任ケアマネジャーなどの専門職員が、高齢者の健康や介護の相談などに応じます。高齢者が住み慣れた地域でより安心して暮らせるように、地域に根差した相談支援を行います。ご相談は窓口や電話のほか、自宅への訪問も行っています。お気軽にご相談ください。

- ・介護サービスについて知りたい、利用したい
 - ・市の福祉サービスについて知りたい、利用したい
 - ・身体の機能に不安がある
 - ・認知症に関すること
- など

相談無料

ご説明やご提案、申請のお手伝いなど

至松戸



東国分1丁目27番18号

相談は無料です。 気軽にご相談ください。

社会福祉法人 市川朝日会

市川市高齢者サポートセンター国分

電話 047-318-5565

平日 8時45分～5時15分 休業日 土・日・祝・年末年始