



船穂地域包括支援センター 通信

ふれあい 第34号



年が明け寒さが続いていますですが皆さんいかがお過ごしですか。お正月明け、なんだか眠気やだるさを感じていませんか？いわゆる「お正月疲れ」と呼ばれる状態で、年末からの食生活や睡眠・生活リズムが乱れてしまうことで、だるさや疲労感、肩こりや腰痛、睡眠不足、むくみや正月太りなどがあげられます。

疲労回復にはビタミンBや鉄分、カルシウムを多く含む食事が効果的です。ウォーキングやラジオ体操などの軽い運動を心掛けましょう。免疫力を高めるための質の高い睡眠にもつながります。布団に入る1～2時間前にぬるめの湯船につかれば寝つきもよくなります。

疲れを早めにリセットして新しい年を元気に過ごしましょう。



心配ごとや困りごとは地域包括支援センターにお気軽にご相談下さい。
印西市船穂地域包括支援センター

★住所：印西市高花2-1-5(保健福祉センター内)

令和5年7月1日から一時移転中です。

令和7年3月31日までの予定です。

電話：0476-29-4001 FAX：0476-29-4002

メールアドレス：funaho-makinohara@iaa.itkeeper.ne.jp

(※移転に伴う電話番号やメールアドレスの変更はありません)

旧年中は大変お世話になりました。

昨年度、センターでは「認知症になっても住み慣れた地域で生活できる」ことを目指して、高齢者クラブやちょきん運動グループ、自治会の方々に協力いただき、「認知症サポーター養成講座」「見守り声掛け訓練」を実施しました。



認知症について
正しく理解しよう！

今年度も引き続き実施をしていきたいと思っております。
認知症に優しい町づくりを目指していきましょう！

～これからの行事予定です～



「オレンジカフェ」 ※ 事前申し込みをお願いします。

・2月17日(土) 13時30分～15時30分
(ふれあい文化館)

「転倒予防講座」と「フルーツ演奏」

(ご要望があれば、出前講座や認知症サポーター養成講座、出張カフェ等、開催します。お気軽にご相談ください。)

連絡先：船穂地域包括支援センター Tel.29-4001 (2024.1月発行)