

つながる



こんにちは！

安積地域包括支援センターです！



管理者の
細川です！

安積町にお住まいの高齢者の皆さんの総合相談窓口です♪

いくつになっても住み慣れた地域で暮らしていけるよう様々な相談に応じています。介護保険や健康のこと、地域に関わること、介護予防教室の開催等いつでもご相談ください！

各地区でいきいきサロンが開催されています♪

新年度になり、『いきいきサロン』が各地で開催されています！サックスの音色に心が癒されたり、地域の食生活改善推進員さん手作りの美味しい食事におなかを満たしたり…。地域の皆さんが集まって、楽しく笑顔でおしゃべりをしている様子に私たちも元気をいただいています！今年度も各地域にお邪魔し、皆さんと元気パワーを分かち合っていきたいと思います♪

4/15 荒井いきいきサロン



サックスの柔らかな
音色にうっとり…♪

いきいき百歳体操に
チャレンジ！！

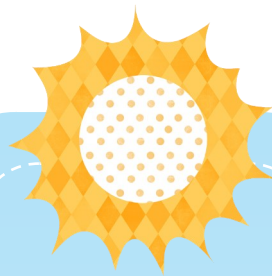


5/28 柴宮いきいきサロン

6/9 西長久保いきいきサロン



出来たての温かい食事に
心もお腹も満たされました◎



安積高齢者
あんしんセンター
(安積地域包括支援センター)

つながる 第54号
令和8年6月26日発行



本号の内容

職員紹介……1

各地区でいきいきサロン開催
されています♪……2

認知症サポーター養成講座開
催……3

「隠れ栄養失調」に気をつけ
ましょう！……4



6/2 永盛小学校6年生 認知症サポーター養成講座を開催！！



永盛小学校には毎年お邪魔させていただいております。6年生のみなさんと年を取るということは…？認知症とは…？グループワークを通して認知症について理解を深めることができました。
「おじいちゃんおばあちゃんが認知症になっても支えていきたい」「認知症の人を支える活動をしてみたい」など様々な声が聞かれました！

5/8 安積町民生委員・児童委員のみなさま 認知症サポーター養成講座を開催！！

安積町民生委員・児童委員20人の方が受講しました。
「地域が同じスタンスで見守ってくれて地域で暮らせたら素敵！」「担当地区で見守り活動をする際には笑顔を忘れず！」など日頃から地域の見守り活動をしている民生委員さんだからこその視点で認知症の理解を深めることができました。



スタッフのひとりごと



もうすぐ暑い夏がやってきますね。
今年の夏は皆さん何をして過ごしましたか？

今年は旦那さんと猪苗代湖へ湖水浴に行きたいなと思っています。酷暑がやってくると言われていますので、体調崩さないように楽しい夏をお過ごしください♪

「隠れ栄養失調」に気をつけましょう！

みなさん暑くなってくると食欲が落ちますよね。ついつい冷たいアイスやそうめんばかり食べていませんか？

知らないうちに「隠れ栄養失調」になりフレイル状態になる危険性があります。

なぜ「隠れ栄養失調」になるの？



- ①そうめんなど炭水化物ばかりで、タンパク質やビタミンが不足する
- ②冷たいものばかり食べすぎで胃腸が冷えて体に吸収されにくくなる

☆予防のポイント☆



「ちょい足し」でタンパク質を食べましょう！

そうめんにつな缶や納豆、豆腐をプラスするなどタンパク質を摂ることを意識しましょう！間食ではお菓子ではなくヨーグルトやチーズなど乳製品に変えることでしっかりタンパク質を摂ることができます！



しっかり食べてしっかり寝て
暑い夏を元気に乗り越えましょう！

【編集後記】

あっという間に7月です、暑い夏がやってきます。年々暑くなり、命にかかわる暑さの時もあります。昔の暑さとは違います！暑さ対策も忘れずに！マイボトルを常に持ち歩いて、いつでも水分を取れるようにしましょう。ゲリラ豪雨や熊問題。安心して外に出るのが難しい時期になりましたが、栄養をとってお家でも体を動かして元気に過ごしましょう。

安積
高齢者あんしんセンター
(地域包括支援センター)

安積町笹川字経坦45

☎946 - 9088

番号のかけ間違いに
ご注意ください。

