

ヨコハマ3R夢プラン

リユース家具を活用しよう!

子どものおもちゃを入れる箱が欲しいなあ...

リユース家具を展示しているんだって! 見に行こうよ!

粗大ごみのなかで、まだ使えそうなものは、無償で提供して、ごみの減量につなげています。

この棚はおもちゃを入れるのにぴったり!

泉事務所1階リユースコーナーで、9時~11時、13時30分~15時30分に展示しています。お気軽にお越しください。

【展示場所】

資源循環局泉事務所
和泉町5874番地14
相鉄いずみ野線「いずみ野駅」徒歩15分
☎803-5191

☎ 資源化推進担当 800-2398 fax 800-2507

☎ 高齢者支援担当 800-2434 fax 800-2513

知っていますか? 見守りシール

~認知症高齢者等見守りシール事業~



れんらく先
0120-30-0925

見守りシールは、認知症で行方不明になってしまった人が早期に自宅に戻れるよう、個人情報を守りながら身元を特定できるものです。認知症の人の地域での見守りにご協力をお願いします。

① 様子が気になる高齢者を見かけたら

④ 帰宅

② 衣服や持ち物に貼られたシールの二次元コードを読み取り、コールセンターに連絡

③ コールセンターが事前登録情報をもとに家族等に連絡

横浜市 見守りシール

☎ 高齢者支援担当 800-2434 fax 800-2513

フレイル 予防を始めましょう!

フレイルとは、加齢や病気などでからだところの働きが低下し、生活に支障が出るなど将来介護が必要になる危険性が高まっている状態をいいます。この状態は、「健康」と「要介護状態」との間に位置し、早めに対処すれば要介護への移行を防いだり、健康な状態へ戻ることができます。

食べる

1日3食しっかり食べましょう

主菜 肉・魚・卵・大豆製品

副菜 野菜・きのこ・海藻など

主食 ごはん・パン・麺類

筋肉を維持するため、特にたんぱく質を多く含む、主菜や乳製品をしっかりととりましょう。

1日で必要な目安量



豚ロース(焼き)
50グラム



鮭(焼き)
70グラム



卵50グラム



牛乳
180グラム



納豆
50グラム

動く

積極的に歩きましょう

歩くときに速足にしたり歩幅を広くしたり、やや強い刺激の運動が効果的です。



ハマトレ
「かく」に関わる5つの要素に着目

区役所2階209窓口では、家の中でも簡単にできるトレーニング「ハマトレ」のDVDを貸出しています。

つながる

社会とのつながりはフレイルや認知症のリスクを下げます



趣味やボランティア等の活動に月1回以上参加しましょう。

今月は絵本の読み聞かせ講座を紹介します。10ページを見てね!

お口の健康

お口の筋肉を鍛えるトレーニングを習慣にしましょう

「オーラルフレイル」とは加齢とともに起こるお口の機能低下で、わずかな衰えからはじまります。

パタカラ体操 お口の周りや舌の筋力の低下を予防します!



きんぎょ8回を2セット行う

- 1.「パ」…唇をはくように
- 2.「タ」…舌先を上の前歯の裏につけるように
- 3.「カ」…舌の奥を上顎の奥につけるように
- 4.「ラ」…舌をまるめるように

☎ 高齢者支援担当 800-2434 fax 800-2513

広告