

『なかの便り・夏号』 令和4年度 第13号

6/10 ケアサポート菜の花で

“養護者による虐待研修”を開催！

講義のあとグループワークで日頃の悩みを話し合い、早期発見のポイントや通報の流れなど対応方法の重要性を再確認できたとの感想をいただきました。



6/16 “青空体操@小宮公園”を開催！

都立小宮公園と高齢者あんしん相談センター中野、石川、大和田が共催で医療法人財団興和会右田病院の協力により、高齢者の方を対象に青空体操（体操と公園内散策）を行いました。

理学療法士さんによる椅子を使った体操のあと公園内散策へ。パークレンジャーから野生のキクラゲや公園選定希少種のアオテンマ → など様々な植物の説明をしていただき、皆さん喜ばれていました。



パークレンジャーで所長の蜂須賀です！公園内のことなら何でも聞いてください。公園内の散策で好きな植物を発見すると元氣になれますよ。

健康コラム

腸内環境を整えて健康を手に入れよう！

腸内環境を改善するカギは、便を「つくる」「育てる」「出す」の3つがポイントです。

1. 便をつくる力～便を“つくる”食材をしっかり食べる～

食物繊維が豊富な食材を積極的に摂りましょう。

- ・便のかさを増やして便通を促す**不溶性食物繊維**はたっぷりの水分と一緒に摂るのがポイント
- ・腸内の不要物を排除し善玉菌のエサになるのは**水溶性食物繊維**



野菜は、1日350g※を目標に摂りましょう！

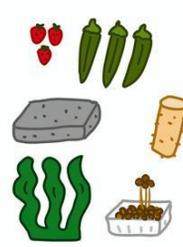
1日350g※

とは【生なら両手で3杯】【ゆでたら片手で3杯】

不溶性食物繊維



水溶性食物繊維



2. 便を育てる力～加齢とともに減少する善玉菌を腸に届ける～

日頃から乳酸菌やビフィズス菌入りのヨーグルトや飲料、善玉菌が活躍できる食物繊維が豊富な食材を摂りましょう。

3. 便を出す力～毎日の運動で便を押し出す力をつけよう～

腸腰筋のトレーニングをして鍛えましょう（下図参照）。



- ①2秒かけて息を吐きながら右膝を上げ、両手で膝をタッチ。
- ②2秒かけて息を吸いながら元に戻す。姿勢を意識して行う。
- ③反対も同様に。
- ④猫背にならないよう①～③を左右交互に2回ずつ行う。



知っ得く!?

カフェとハンドメイドのお店 “うさぎまや&小さな森”

散歩の途中に見つけたおしゃれなカフェ。中に入るとかわいい真っ赤な暖炉が目飛び込みます。冬には薪で暖がとれるとのこと。ちょっと立ち寄ってゆっくりと過ごして欲しいというマスター。ハンドメイドコーナーでは、奥様の久子さんが手作り作品の販売や小物作りのワークショップなどを行います。軽食から2,000円程度のコース料理まで楽しめます。

営業時間 am10:00~pm7:00

火・水曜日休業(祝日を除く)

臨時休業あり(駐車場2台あり)

八王子市中野上町5-14-5 ☎627-0670



つながる掲示板

「世界アルツハイマー月間」の9月に
オレンジ色の花を咲かせましょう!

オレンジ色は、認知症啓発のシンボルカラー。「認知症になっても暮らしやすいまちをみんなで創っていこう!」という思いを共有し、楽しみながら一緒に花を育てませんか。



ご協力をお願い
マリーゴールドの苗を小ポットでお渡しします。
マリーゴールドの花を咲かせて飾りましょう!
ご希望の方は、当センターへ。なくなり次第終了。



みんなの防犯

不用品買取の**はずが貴金属**を**買い取られた!**

市内でも発生!

「**どんなものでもいいから女性用衣類を売ってほしい**」と女性から連絡があり承諾。後日、男性が来訪。着物類を見せたが「**アクセサリや金貨はないか**」とせかさされ、慌てて叔母の形見や亡夫からもらった指輪など貴金属を出すと合計1,200円の明細書とお金を渡され、物品を持ち帰られた。貴金属を出したことを後悔している。



- アドバイス**
- 事前に買い取りを承諾していない物品を突然売るように要求したり、突然訪問して勧誘することは禁止されています。売るつもりのない貴金属等の売却を迫られても見せず、きっぱり断りましょう。
 - 契約書を必ず受け取り、すぐに物品の種類、買取価格、買取業者の名称、連絡先を確認。
 - 買取業者の訪問を受ける場合は、一人で対応せず信頼できる人に同席してもらいましょう。
 - クーリング・オフ出来る場合があります。**困った時は、すぐ八王子市の消費生活センター**等にご相談ください。(☎: 事務担当 631-5456、相談専用 631-5455)

※ 『消費者トラブル啓発DVD(悪質業者の視点)』を貸出しています。ご希望の方は当センターへ。

高齢者あんしん相談センター中野はこちら↓

八王子市高齢者あんしん相談センター中野は、
『**地域の高齢者の相談窓口**』です。(八王子市委託事業)
◎開所日: 月曜日~土曜日(祝日・年末年始は除く)
◎開所時間: 午前9時~午後5時30分
地域の高齢者の方やご家族、友人、近所の方からの生活全般のご相談や介護保険の手続きなど、いつでもお気軽にご相談ください。(無料)
八王子市高齢者あんしん相談センター中野
電話: 042-620-0860 FAX: 042-620-0861
☒ 駐車場は、建物の脇に縦列で2台分あります。

