

「いつまでも元気クラブ」活動 8月の案内

【問い合わせ】
 竜王町社会福祉協議会
 電話番号…58-1475 Fax…58-3739
 「いつまでも元気クラブ」担当 本藤まで

夏の疲れた肌を回復しましょう

肌荒れや季節の変わり目のお手入れなど、冬に向か
 ったの対策をしましょう。

- ・8月23日(金)午後1時半～
- ・ふれあいプラザにて
- ・講師：青海 茂美さん
 (ハナ・エステ aomi)
- ・持ち物：タオル、飲み物



歯と口腔の健康

美味しいものを一生食べていくために口腔内を清潔
 に保つことや、誤嚥性肺炎など高齢者が注意すべき点をし
 っかりと学びましょう！

- ・8月29日(木)午後1時半～
- ・鶴川ふれあいプラザにて
- ・講師：竜王町歯科診療所 歯科衛生士
- ・持ち物：筆記用具



折り紙を楽しもう！

今回は、「リボンの可愛いかご」を折ります。少し
 でも指を使って挑戦しましょう！

- ・8月22日(木)午後1時半～
- ・鶴川ふれあいプラザにて
- ・講師：折り紙サークルのみなさん
- ・材料費：200円
- ・持ち物：はさみ、ボンド



気分は太極拳

講師指導のゆっくりとした体操です。じわっと汗が出て
 ちょうど良い体操だと好評です。誘い合って参加しまし
 ょう！

- ・8月29日(木)午前10時～
- ・鶴川ふれあいプラザにて
- ・動きやすい服装で、タオルやお茶を
 持参ください



お申し込みください*要予約*

基本チェックリスト回収に
 ご協力をお願いします

しるみる竜王の登録はこちらから



Android 版



iPhone 版

大募集！ 料理を学びながらランチ
 つくいのワンデイシェフ！

詳細は担当まで

令和6年度「いきいき趣味活動」のご案内

「いきいき趣味活動」は、1年間講師指導のもと介護予防を目的とし、ステップ
 アップを図りながら活動していきます。初めての方で興味を持たれましたら無料
 体験を申し込みください。体験されて気に入っていただけましたらぜひ入会して
 くださいますようお願いいたします。

鶴川書道教室の様子→



8月開催講座と開催予定日

問い合わせ・無料体験申し込みは、竜王町社会福祉協議会
 担当中江まで
 電話 58-1475、Fax58-3739

講座名	ふれあいプラザ	開催日	時間
書道	鶴川	8/26(月)	午前
	岡屋	8/27(火)	午後
編物手芸	弓削	8/6(火)	午前
	鏡	8/20(火)	午前

一年間の受講料
 (1講座あたり):
 5,000円
 尚、材料費等は個人
 負担となります。
 よろしく願いいた
 します。

あなたへの
 オススメは？

お名前 _____

年齢 _____

チェックで分かる!タイプ別いつまでも元気クラブメニュー☆

- ①下の質問票(基本チェックリスト)に回答する
- ②回答のうち網掛けの項目数をチェック
- ③右の枠から自分のタイプを確認
- ④オススメのいつまでも元気クラブメニューに参加

さらに
 元気に!!



No.	質問項目	はい	いいえ
1	バスや電車で1人で外出していますか	はい	いいえ
2	日用品の買物をしていますか	はい	いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	はい	いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	はい	いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	はい	いいえ
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい	いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	はい	いいえ
8	15分位続けて歩いていますか	はい	いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	はい	いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	はい	いいえ
11	6カ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	はい	いいえ
12	身長 cm 体重 Kg (BMI=) (注) (注)BMI=体重(kg)÷身長(m)BMIが18.5未満だと 「はい」。体重はこの1カ月以内の値、身長はメートルに直してください。	はい	いいえ
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい	いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	はい	いいえ
15	口の渇きが気になりますか	はい	いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
17	昨年と比べて外出の回数減っていますか	はい	いいえ
18	周りから「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされますか	はい	いいえ
19	自分で電話番号を調べて電話をかけることをしていますか	はい	いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	はい	いいえ
21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	はい	いいえ
22	(ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	はい	いいえ
23	(ここ2週間)以前は案にできていたことが今ではおっくうに感じられる	はい	いいえ
24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	はい	いいえ
25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	はい	いいえ

No.1~20までで10個以上当てはまった
 ⇒生活が不活発になっているかも!?様々な活動
 に参加してみましょう!
 <あなたへのオススメ>
 ・健康体操 ・大人の寺子屋
 ・介護の集い ・えんがわカフェ
 ・脳トレレクリエーション
 ・農園活動
 ◎運動機能向上を目指す体操や脳トレなどの生
 涯学習講座

No.6~10までで3個以上当てはまった
 ⇒運動器機能が低下しているかも!?今よりも少
 数だけ多く体を動かしてみましょう!
 <あなたへのオススメ>
 ・いきいき健康体操 ・DVDヨガ体操
 ・にこにこ体操 ・ゆったりヨガ
 ・気分は太極拳 ・ウォーキングのすすめ
 ・ミニ卓球でラリー
 ◎体操教室や軽スポーツ等

No.11,12両方当てはまった
 ⇒栄養不足(低栄養)かも!?誰かと一緒に食べる
 と食も進んでバランスも◎
 <あなたへのオススメ>
 ・健康体操 ・自立体力全国検定を受講
 ・えんがわカフェ
 ・栄養や健康についての講座など
 ◎一年に1回は健康診断を受けましょう

No.13~15までで1個以上当てはまった
 ⇒お口の機能が低下しているかも!?たくさんお口を
 動かして機能UP!
 <あなたへのオススメ>
 ・歯と口腔の健康講座
 ・音読講座
 ・音楽で気分転換
 ◎発声したり交流したりする

No.16に当てはまった
 ⇒閉じこもりがちで生活が不活発かも!?
 気になるメニューへ思い切って参加を!
 <あなたへのオススメ>
 ・初めての農園活動 ・日曜大工
 ・折り紙を楽しもう
 ・編み物やミシン講座などの手芸講座
 ◎気軽に参加できる活動

No.18~20までで1個以上当てはまった
 ⇒認知機能が低下しているかも!?脳の活性化
 や新しい事にチャレンジ☆
 <あなたへのオススメ>
 ・大人の寺子屋、生涯学習講座
 ・手芸講座、パッチワーク
 ・折り紙を楽しもう ・パソコンのすすめ
 ◎講師指導の講座や作品作り等、気軽に参加でき
 る講座に参加してみよう

No.21~25までで2個以上当てはまった
 ⇒こころの健康が低下(抑うつ傾向)かも!?気分転
 換や役割のあるものに参加を!長く続く場合は
 専門医などに相談を。
 <あなたへのオススメ>
 ・日曜大工でのボランティア活動
 ・農園活動
 ・ミニ卓球でラリー
 ・作品作り ・えんがわカフェ等
 ◎初めてのことに挑戦しよう。また、自分の特
 技を活かして交流を円くしよう

☆回答のポイント☆

- No.1: 家族などの付添なしで外出しているか。車を運転してやタクシーなどは「はい」。
- No.2: 自分で外出し買物をしているか。家族に頼む、電話での注文のみは「いいえ」。
- No.3: 自分で預貯金の出し入れをしているか。来てもらうのは「はい」、家族などをお願いするのは「いいえ」。
- No.4: 電話での交流、家族・親戚の家の訪問は「いいえ」。
- No.6: 昇れるが習慣的に手すりを使う、2階に上がらないようにしているのは「いいえ」。
- No.7: 時々つかまっている程度であれば「はい」。
- No.8: 歩けるかではなく、歩いているか。屋内、屋外は問いません。
- No.11: 6か月以上かかって減っている場合は「いいえ」。
- No.13: 半年以上前から固いものが食べにくくて、それが変わらない場合は「いいえ」。
- No.15: のどの渇きではなく、口の中の渇きのことです。
- No.16: 週によって異なる場合は、この1か月間の平均で出してください。
- No.18: 自分では物忘れがあると思っても、周りの人から言われていない場合は「いいえ」。
- No.19: 誰かに電話番号を聞いてかける、誰かにダイヤルしてもらい会話だけするのは「いいえ」。
- No.20: 月と日どちらか一方しか分からない、カレンダーを見ないと分からないのは「はい」。
- No.21~25: 昔に比べてではなく、この2週間の状況で答えてください。

記入漏れはないか、もう一度確認し
 て提出をお願い致します。