

府中市地域包括支援センター

あん りゅう えん

安立園だより

令和7年度 冬号

皆さま、こんにちは。

年末年始のあわただしい時間をお過ごしのことと思います。お元気でお過ごしでしょうか。

新しい1年もいきいきと楽しく生活するために運動・栄養・社会参加をバランスよく実践し、心身の健康を維持・向上していきましょう。新しいことを始めてみると楽しい刺激になり、認知機能の活性化が期待できますよ♪ この『安立園だより』がお役に立てていただけるよう、令和8年も様々な情報をお届けします。

また、安立園の新しい取組みとしてLINEを活用し、地域の皆さまのお役に立つ情報発信をしていきます。トーク画面から毎月の講座・交流ひろばのスケジュール等をいつでもご覧いただけます。ぜひお友だち登録をお願いいたします♪



府中市地域包括支援センター 安立園
公式LINE はじめました♪



@575vhqls

友だち募集中!!

<登録方法>

- ① 左の二次元コードを読み取って登録
または
- ② ID「575vhqls」で検索して登録



地域包括支援センターは地域の高齢者の皆さまの【総合相談窓口】です
介護や暮らしについての困りごとや心配がございましたら、
お気軽にご相談ください♪(相談は無料です)

担当地域:寿町、幸町、天神町(1・2丁目)、八幡町、晴見町(1・2丁目)、
日吉町、府中町、緑町、宮西町(1丁目)、宮町

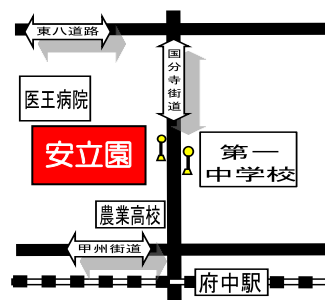
府中市地域包括支援センター **安立園**

府中市晴見町1-11-2

TEL 042-367-0550 受付時間 8:30~17:30

FAX 042-367-0560 (月曜日から土曜日)

安立園
ホームページ



健康長寿のための『食べる』合言葉は

『さあにぎやか(に)いただく』

これは、毎日食べたい10の食品群の頭文字をとった言葉です。**毎日7食品群以上**の摂取を目指しましょう!!

| | | | |
|-----|---|--|--------|
| さ | → |  | さかな |
| あ | → |  | あぶら |
| に | → |  | にく |
| ぎ | → |  | 牛乳・乳製品 |
| や | → |  | やさい |
| か | → |  | 海藻 |
| (に) | | | |
| い | → |  | いも |
| た | → |  | たまご |
| だ | → |  | 大豆製品 |
| く | → |  | 果物 |

少量でも料理の中に入っていれば

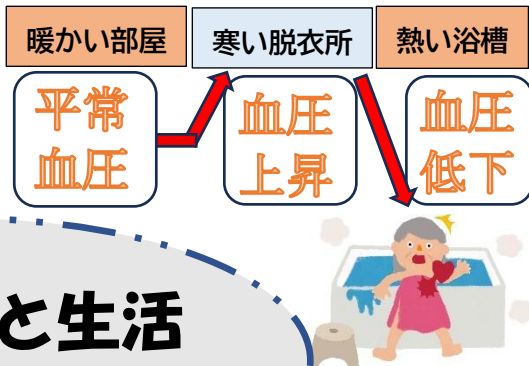
OK!



冬の入浴中の事故に気を付けて!

入浴中の事故が多くなる原因の一つは急な温度差による血圧の急激な変化です。この急激な変化によって脳や心臓に大きな負担をかける現象が**ヒートショック**です。安全に入浴するため、次にあげる対策で入浴環境を整えましょう。

- ・入浴前に脱衣所と浴室を温める
- ・入浴前後の水分補給で脱水を避ける
- ・入浴中は急に立ち上がらない



いきいきと生活
するために!!

<東京都からのお知らせ>

今年の冬も みんなで防ぐ!!

インフルエンザ

自分が「かからない」ために

予防

- 十分な休息とバランスのよい食事
- しっかり手洗い
- 予防接種

かかって、人に「うつさない」ために

もし...

- 早めに医療機関へ
- 外出を控える
- せきエチケット

Go!

東京都インフルエンザについて



脳トレで
頭も元気に!

運動やお食事だけでなく、

【人との交流】も認知症予防の大事な要素です。外出の楽しみや仲間づくりの機会を増やしましょう。

ボランティアや仕事、地域のサロン、教室や講座、趣味の集まり等に参加したり、同居の家族以外と会話することは、認知機能低下を防ぐことが分かっています。

地域包括支援センターや社会福祉協議会には、**【人との交流】**を応援する、『生活支援コーディネーター』がおりますので、お気軽にご相談ください♪



一緒に考えましょう♪

生活支援コーディネーター 佐藤