

区からのお知らせ

勉強会もうすぐ開催！

8月に通知しましたとおり、9月30日(月)としま区民センターにて勉強会を開催いたします。今年度の勉強会は「もしもに備える」をテーマとし、防災と認知症に関する講義を行います。出欠票の締め切りは11日(水)です。お忘れなくご提出ください。

区からのお知らせ

今年度も区職員によるフレイルチェックを実施します。

今年度も区職員によるサロン活動の巡回を行います。昨年度は希望制にて、フレイルかんたんチェックを実施しましたが、**今年度は全サロンで実施します。**

フレイルチェックは、栄養・運動・社会参加についての意識チェックや滑舌・握力・片足立ちの実測により、フレイルのおそれのある方を早期に発見するためのチェックです。フレイルの早期発見およびフレイル状態の進行防止のためには1年に1回のチェックをおすすめします。

実施期間は、10月からを予定しておりますので、詳細およびスケジュールを別途ご連絡いたします。よろしくお願いいたします。

認知症のこと

9月21日は認知症の日（旧アルツハイマーデー）です。現在中央図書館では認知症の特別展示を開催中です。

認知症の人の著者本や絵本、マンガなどが展示されています。認知症になってもできる事や分かる事は沢山あります。著者本からは認知症とともに希望を持って生きる姿を感じることができます。

まずは、手に取ってみませんか。

勉強会では知っておきたい最新情報「新しい認知症観」についてもお伝えします。

認知症地域支援推進員 守屋

活動紹介コーナー



サロンリズム体操会をご紹介します！

サロンリズム体操会は、音楽に合わせて楽しく体操を行うサロンで、現在は4つの区民ひろばを拠点に活動しています。

代表兼コーディネーターである福島先生のオリジナル振り付けで楽しく体操しています。

活動にお邪魔した際には、介護予防大作戦で発表予定の新しい曲を披露していただきました。なんと新しい曲は福島先生自ら作詞作曲をしているそうです！ 豊島区を舞台にしたとても素敵な曲ですので、ぜひ介護予防大作戦に足をお運びください。

今月のコラム

ローリングストックをしましょう

～日常生活で消費しながら備蓄する習慣を～

自宅に備蓄しているものを使い、使ったら使った分だけ買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法を**ローリングストック**と言います。消費と購入を繰り返すことで、備蓄品の鮮度を保ち、いざという時にも日常生活に近い食生活を送ることができます。



①消費の際は、一番古いものから使う

②使った分は必ず補充する

