

社協 おがうち

小河内地区社協

第61号 令和6年7月

◎令和6年小河内社協役員体制

会長 中川 徹也（留任） 副会長 河内 義行（留任） 副会長 寺木 幸典（新任）
 副会長 岡田 和子（新任） 事務局 道西 義夫（留任）
 よろしくお願ひ致します。

◎認知症予防ミニミニ体操

2月27日（火曜日）健康運動指導士の原田洋美さんによる全身のストレッチバランス強化認知予防の体操指導があった。持参されたボール、発砲スチロール棒を使って原田さんの指示に反応して動く、思うようにはいかないがなんだか楽しい、あっというまに時間がたち、またやって欲しいと言う意見もあった。



◎認知症VR（バーチャル）体験会（主催 広島清和・日浦地域包括支援センター）

3月5日（火曜日）認知症になった方はどの様に見えるのか仮想体験があった。ゴーグルを付けるとビルの屋上に立っている自分がある、高さに恐怖を感じる。また、別の場面では、誰もいない部屋に人の姿が目映るなど、いろいろな症状が現れる。それが認知症と言うことのバーチャル体験で判った。



◎春を食べよう

4月23日（火曜日）みんなで山野草を持ち寄って春の息吹を味わった。今年は「わらび」の持参が多く「天ぷら」にして頂いた。ほかにも沢山の山野草を「天ぷら」にして特徴のある味に舌鼓を打った。また、小田さんが持参された日本観光地のビデオを鑑賞しながらの食事会になりました。



◎体も心も元気にフレイル予防（小河内寿永会主催）

6月7日（金曜日）広島市清和・日浦地域包括支援センターと連携してデジタル技術を活用した新たなフレイル予防を体験しました。

同システムでは、カメラに向かって6分歩くだけで、「歩行速度」「歩幅」「足の上り角度」など36項目を測定。年齢と性別に応じて5段階で評価され、さらにそれらの項目が六つの分野にまとめられ、総合的に評価（右図）されます。



「フレイル」とは

年齢とともに、心身の機能が低下し、要介護に陥る危険が高まっている「虚弱な状態」のこと。知らず知らずのうちに進行してしまうため、今後の状態に気付くことが大切です。

2. タブレット端末への回答で体と心の健康状態を確認

1. カメラに向かって歩くだけで歩行姿勢を測定

※広報誌「市民と市政」から

◎ご寄付有難うございました。

田島 山二様 香典返し 佐々木門範様 香典返し
 中川 徹也様 地域へのお礼として 原本 恵子様 香典返し
 ※ 小河内地区社会福祉協議会へのご寄付の手続きは、
 担当地域の民生委員児童委員が取扱いさせていただきます。

