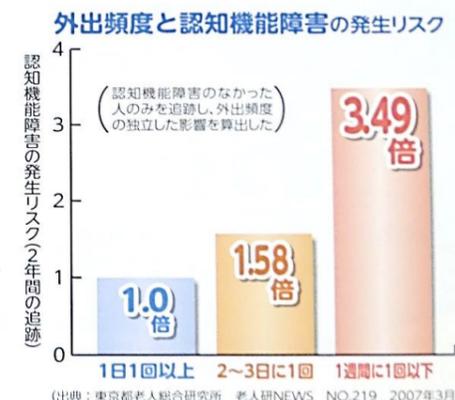
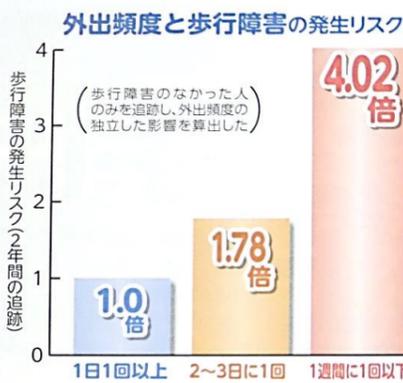




ご無沙汰しておりましたが、みなさまいかがお過ごしでしたか？
私たち健康長寿コーディネーターは、地域に出かけ、みなさんのお話を聞きながら日々の生活に関わらせていただくことが仕事だということに、感染症拡大予防のため様々な活動が制限され、「今何をすべきか」と頭を抱える毎日でした。みなさんも普段出かけている PPK 体操とか、サークル活動とかがことごとく休止になり、身体も気持ちも弱ってきてはいませんか？ 健康長寿のカギは①運動②栄養③社会参加と言われています。そこで今回は社会参加の大切さについて一緒に考えていきましょう(^)/

社会参加

=お出かけと人との交流



お出かけ上手は健康上手

上の図からもわかるように、外出の頻度が低いと歩行障害および認知機能障害の発生リスクが高まるというデータもあり、閉じこもりが及ぼす健康状態への影響は少なくありません。なかなか外出もままならない昨今ですが、まずは家の周りを散歩することからでも始めてみませんか？

親類・友人・隣人らと直接触れなくても、電話やメールなどで週1回以上連絡を取り合うことでも「孤立」は予防できます。こんな時だからこそ積極的に連絡してみましょう。

地域のお宝 みつけた！ VOL.3

えひめ権利擁護センター新居浜 代表 **山本 豪** さん

成年後見制度は、一人ひとりの大切な財産を護ることと同時に、その人自身の生活と権利を護る大切な制度です。今回は、そんな成年後見制度の普及啓発に熱心に取り組んでいる山本豪さんをご紹介します。山本さんは、多くの皆さんにこの制度のことを伝えたいということで、積極的に勉強会や講演会もされています。少し知るだけで不安が大きく減少するかもしれません。あなた自身のこと、ご近所さんのこと、ちょっと一緒に学んでみませんか。



無料!

＜「成年後見制度勉強会」を開きませんか＞

みなさん自身の大切な財産を護る手立てを解説します
内 容：①判断能力が低下したときに生じる危険性と
その予防策
②相続で起こりうる問題あれこれ
受講料：無料
時間帯：昼夜どちらでもOK
人 数：5人ぐらいからでも大丈夫

問合せ：えひめ権利擁護センター新居浜

TEL: 0897-27-6843



ひとりで暮らしよるご近所さん、最近な一んか怪しい人が出入りしよるみたい。ゴミの出し方もわからんくなってきてゴミ屋敷になりよるし、買い物したら同じもんばかり買ひよるし。悪い人に騙されたらどーしよお…



1人暮らしの親父、認知症が進んできて通帳がどこにいったかもわからなくなってしまった！とりあえず預金がいくらあるか銀行に問い合わせたけど息子の俺にも教えてくれん。もお、どーすりゃえんじゃあ～



PPK 体操、介護予防についての問い合わせは…新居浜市地域包括支援センター 0897-65-1245