

PPK新聞

春夏号

2026年4月発行
 地域包括支援センター
 ☎0897-65-1245

また新しい年度が始まりました。なんとなくあわただしい日々ですが、みなさんストレスたまっていませんか？
 今回登場の拠点さんに「たまったストレス、どう解消していますか？」と聞いてみました。

85. 南小松原

PPK 体操に来ること！みんなで集まっておしゃべりしたり、おやつ食べたい…。ここにくることストレス発散！



ダンス、カラオケ、旅行…いろいろあるけど、ウォーキングが一番かな。歩いていると知らない人とも話ができ友達が増えて楽しい♡♡♡

とくにないなあ…カベを殴るとか?(笑)
 まあ、おいしいもの食べて一晩寝たらたいていのことはOK♪

86. 大島連合



88. 沢津



好きなことを継続し、毎日いきいきと過ごすこと！体操のあとはポッチャやダーツなど飽きないように工夫しているよ

87. 八雲



新しい仲間を紹介します♪



理学療法士の山崎由紀と申します。PPK 体操を通じて、みなさんと一緒に『ぴんぴんキラリ!』をめざしたいと思えます。よろしくお願ひいたします。

健康長寿コーディネーターの小谷直也と申します。川東圏域を担当します。皆様のお困りごとや不安の解消のお力になれるよう頑張ります。なんでもお話を聞かせてください！



熱中症を防ぐために

近年は、5月頃から急に暑くなる日が増えています。暑さに体が慣れていない時期は、特に熱中症に注意が必要です。

✓こまめに水分をとりましょう

室内でも外出時でも、こまめに水分補給しましょう！「のどが渴いた」と感じる前に飲むことがポイントです。

✓室内での熱中症にもご注意を

熱中症は室内で起きることが多いです。エアコン等を上手に活用し、温度をこまめに調節しましょう。

✓こんな症状が出たら要注意

めまい、立ちくらみ、頭痛、倦怠感は危険のサインです。無理せず、水分をとり、涼しい場所で休んでください。周りの人で、自力で水が飲めない、意識がない場合は迷わず救急車を呼びましょう！

★運動習慣がある方は、汗をかくことで上手に熱を逃がし、暑さに強くなると言われています。夏本番に備えて、PPK 体操で暑さに負けない体づくりをしていきましょう！

市民体操指導士 3期生の募集が始まります！

PPK 体操が大好きな 75 歳未満の方、ぜひぜひチャレンジしてみませんか？
 みなさんのご応募お待ちしております!! 詳細は後日お知らせします。