



猛暑も落ち着き、朝晩は過ごしやすくなってきました。長引くコロナ禍の影響で、体の衰えと認知機能の低下の相談が増えています。今後もコロナの影響は大きいと思われ、「自分の体は自分で守る！」という気合が大事になっています！



運動しやすい気候になってきました！

運動により、フレイル(体と認知機能の衰え)予防に努めましょう！

【枚方市一般介護予防事業】

- ・ルディックウォーキング講座
(ニッペパーク岡東中央公園)
- ・ひらかた夢かなえるエクササイズ教室(イスミヤ枚方店)
- ・ご近所運動教室
(さだ生涯学習市民センター)

【自宅で出来る運動】

「ひらかた元気くらわんか体操」
DVDとCDの配布

「ひらかた健活フェスタ」

R3.10/19(火)
ニッペパーク岡東中央公園
参加無料
ひらかた夢かなえるエクササイズと体力測定ブースなど
*申し込み・問い合わせ
枚方市スポーツ協会
☎072-898-0200



* 詳しくは美郷会まで

「お茶に秘められた効能を知りましょう！」

お茶の効能は・・・

- ①抗酸化、抗ウイルス、抗殺菌作用などの茶カテキン。
- ②カフェインとテアニン。テアニンはリラックス効果があり、脳神経細胞を保護しカフェイン作用を穏やかにする。
- ③ビタミン、ミネラル、食物繊維が含まれている。

現在は、空前のお茶ブーム！
温かいお茶が美味しい季節になりました～

お茶の種類では・・・

- ・「ほうじ茶」は、緑茶に含まれる栄養素が含まれ、カフェインが少なめ。
- ・「玄米茶」は、緑茶の栄養素に加え肥満や糖尿病に効果の高い「オリザノール」や、中性脂肪増加を抑えるギャバ、ビタミンBや食物繊維も豊富。
- ・「韃靼そば茶」は、ポリフェノールの一種ルチンがそばの100-120倍入っている。天然ルチンは、血管を柔らかくし血流を改善、血圧が気になる方むけ。



街角デイハウス「人と木」 枚方市北中振1-19-28 ☎072-865-1858

人と木では、(月)から(金)9:30~16:00(現在は午前と午後各3時間)1回550円です。
12:30-13:00は入れ替えの為消毒も行い、十分な感染対策を実施されながら、
ハンドベルや囲碁将棋・健康マージャン・手芸等様々な講座や催しを行っています。

管理者の渡辺さんより

コロナ禍になり、外に出る事が減ってしまい、体の衰えや認知機能の低下が増えています。是非、人と木に来てもらい、一緒に楽しく予防活動ができるようにしましょう！毎回始まり時には、NHKの「みんなの体操」も行っています！

街角デイハウスとは・・・

おおむね65歳以上で市内在住の方の集まりの場です。



(月)午後のハンドベルの風景です。
楽しく真剣に取り組まれていました☆



お手伝いしてくれる
ボランティアさんも
募集中！楽しく
一緒に働いてもら
えれば。



還付金等詐欺被害急増中

還付金等詐欺とは、市区町村や年金事務所の職員などを装って電話をし「還付金を返す」と言葉巧みにATMへ足を運ばせ、お金を振り込ませる詐欺です。昨年からの被害が増加し、本年の被害は既に昨年を大きく上回るものとなっています。この近隣でも実際に被害に遭われたり、被害には遭わなかったが不審な電話が掛かってきたという報告が多くあります。

〈ポイント〉

- ◎市役所等がATMで還付金を返金するという事はありません。またATMにはそういった機能もありません。
- ◎「還付金(返金)がある」と言われても、一度電話を切り、身近な人や市役所等に確認をする等必ず誰かに相談をしましょう。



高齢者サポートセンター美郷会では、社会福祉士、ケアマネージャー、看護師が配置されており、高齢の方々の様々な相談を受けて付けております。介護保険の事だけでなく、健康相談や介護予防に関する相談や教室開催。様々な課題を抱えた本人や家族、認知症の早期発見早期対応等、必要な機関と連携を取り対応してまいります。

