

田柄地域包括支援センターからのご案内

高齢者の相談窓口

令和6年11月



練馬区田柄4-12-10

☎ 03-3825-2590

『フレイル』という言葉を目にしたことがありますか？



フレイルってなに？

体力や気力、認知機能など、からだやこころの機能の低下によって要介護状態に落ちる危険性が高まっている状態をいいます。

フレイルには、体重が減る、疲れやすい、歩くのが遅くなるなどの兆候があります。

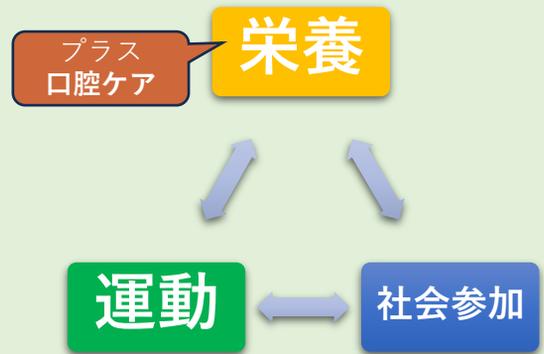
早めに知って、予防することが大切です！！

フレイル予防の3本柱+1

- ①栄養 『食べる』
- ②運動 『動く』
- ③社会参加 『つながる』
- ④口腔 『お口の健康』

ひとりで取り組むよりも、誰かと一緒に取り組むことが効果的！

なかなか一人だと難しい・・・という方は、田柄地域包括支援センターで行っているイベントに参加してみませんか？お気軽にお問い合わせください。



来月より、「3本柱+1」や「フレイルチェック」について詳しくお伝えしてきます！

11月の予定

日付	毎月	時間・場所	活動名	対象、特徴
8日(金)	第2(金)	10:00~10:50 (むつみ台集会所)	ひかりサロン	介護予防の目的で体操。
8日(金)	第2(金)	11:00~11:50 (むつみ台集会所)	いっしょに体操しようの会	物忘れが気になる方や認知症の診断がついている方々で体操。
8日(金)	第2(金)	14:00~16:00 (むつみ台集会所)	むつみ出張相談会	介護保険申請などのご相談。
14日(木)	第2(木)	13:30~14:30 (田柄地域集会所)	おしゃべりお茶会 (家族会同時開催)	物忘れが気になる方や認知症の診断がついている方同士、家族同士でお話。
16日(土)	第4(土) 今月は祝日のため 第3土曜	14:00~16:00 (田柄特別養護老人ホーム) ※こちらの申し込みは田柄特別養護老人ホームへ (03-3825-1551)	オレンジカフェ たから	認知症について理解を深めるために動画視聴。その後、「アンサンブル音の花束」の皆様を招き、演奏を聴いたり一緒に歌唱。
26日(火)	第4(火)	10:00~11:00 (むつみ台集会所)	陽炎の会	物忘れが気になる方や認知症の診断がついている方々で、歌唱や折り紙など。
13日(水) 27日(水)	第2(水) 第4(水)	14:20~15:20 13日(田柄特別養護老人ホーム) 27日(田柄地域集会所)	体操教室	介護予防の目的で体操。

11月22日(金) 地域ケアセンター会議 10:00~11:30 田柄地域集会所

地域課題の取組報告と、田柄地域の災害の現状について区の担当者から話をうかがう予定です。対象者にはご案内を送付しています。ご参加お待ちしております。

行事ごとに対象の方が異なります。参加希望・お問い合わせは全て上記電話番号までご連絡ください。