

季刊誌

ぶらっとほーむ

MAY.2021

春号

NO.8



ぶらっとほーむ滝野川東のボランティアの皆様に
ご協力いただき、つつじの壁飾りが完成しました！

特集

飛鳥山公園エリア

渋沢栄一ゆかりのウォーキングコース

「自主グループ」のご紹介 /

口腔講座の開催報告 / 研修報告 / ボランティア募集



介護予防拠点施設ぶらっとほーむは、高齢者のみなさまが住み慣れたまちで

元気に自立した生活が送れるように、仲間づくり、健康づくり、いきがいづくりを応援する施設です。

介護予防拠点施設

ぶらっとほーむ



北区滝野川1-46-7滝野川東区民センター2階
TEL.5974-2540



北区桐ヶ丘 1-6-2-101
TEL.3908-1277



北区社会福祉協議会のFacebookで
体操動画配信中！
パソコン・スマホでぜひご覧ください。
←こちらからもアクセスできます！



季刊誌

ぶらっとほーむ 春号 (NO.8)

2021年5月 発行

発行：社会福祉法人北区社会福祉協議会

〒114-0021 北区岸町1-6-17
TEL.03-3905-6653 FAX.03-3905-4653

渋沢栄一ゆかりの ウォーキングコース

新緑につつまれ緑豊かな飛鳥山公園、
渋沢栄一ゆかりの地を巡り歴史の浪漫を感じます。

コロナ禍の今だからこそ、 ウォーキングの価値を見直しましょう

- ・体力や持久力、バランス機能の維持向上
- ・リラックス効果でストレス解消、うつ予防
- ・生活習慣病や骨粗鬆症の予防
- ・認知機能の低下や認知症予防



ウォーキングからの帰宅後には、まず手や顔を洗い、うがいをしましょう

ウォーキングから戻った歩きやすい靴を履きましょう

体温調節できる服装で、こまめに水分補給を行いましょう



転倒予防のため、自分の足に合った歩きやすい靴を履きましょう

体温調節できる服装で、こまめに水分補給を行いましょう

ウォーキングの前後に準備体操やストレッチを行いましょう

人となるべく距離をあけて、三密（密閉・密集・密接）を避け、少人数で行いましょう

マスク等を着用して行いましょう

マスク着用で、少しでも息苦しさを感じたら無理をせず休息しましょう

発熱や咳等、風邪の症状の有無など体調チェックをしましょう

ウォーキングを安全に行うポイント

「自主グループ」のご紹介

みんなで協力し、助けあいながら、
「自主グループ」をご紹介します。
楽しく活動する

ふらつとほーむ桐ヶ丘

バランスキング

「バラシスクッキング」さんは、旧北区健康増進センターで低栄養予防を実践的に行っていたグループです。コロナ禍で様々な活動の自粛を求められる中、今でくる範囲での活動を熟慮され、3月26日（金）栄養士の正能優子さんを講師にお迎えし、新型栄養失調予防講座を開催しま

ちょい足し タンパク質の提案

- ・ 黒豆甘煮… デザート感覚で
- ・ 温泉卵、ゆで卵… 手軽に食べられる
- ・ 焼き麩… 味噌汁の具や卵とじ、碎いてパン粉の代用
- ・ ツナ水煮缶… 野菜と和える
- ・ スキムミルク… コーヒーや紅茶、シチューやクリーム煮に
- ・ きな粉… ヨーグルトやパンに
- ・ 削り節… お浸し、ふりかけに



した。従来は、管理栄養士指導のもと作られたメニューを、参加者と一緒に食材を調達・調理し、一緒に食べるという特徴ある活動をされました。講座では、お腹いっぱい食べても栄養が摂れていない場合があることや、タンパク質の摂取量は食材の量とは違う事など、勘違いしやすいことを分かりやすく講義いただきました。新型栄養失調に陥らないためのポイントやタンパク質の【ちょい足し】ヒントなど、すぐに食生活に取り入れたい内容で、参加者からは「ためになるお話でした。早速取り入れます」「食が細くなつたから、今日教わったタンパク質の量が多い食材を選ぶようにしたい」などの声が聞かれました。今後も、ぶらつとほーむ桐ヶ丘では、介護予防の柱の一つである栄養・食事に着目した「バランススクッキング」の活動を応援していきます。



ダンベルサークルコスモス

ふらつとほーむ滝野川東

各々が自分の体力に合ったダンベルを両手に握り、映像を見ながら体操をします。腰を少し落としてゆっくり、しつかりと動くダンベル体操。続けることで「ふりふり

しなくなった」「痛みが楽になった」など効果を実感している様子です。会長の佐藤さんは「(ダンベル体操を始める) 20年前より今の方が自分に自信を持てるようになり、他のこともできる気がしてチャレンジする気持ちになる」とのことです。

なんて素敵なものでしょう!! その前向きな気持ちがより一層みなさんを若々しく、キラキラと輝かせているのだと感じます。

『体力』のみならず『自信』もいくまさに『継続は力なり』です。

もちろん20年以上続けてこられたのは気

な気持ち)がより一層みなさんを若々しく
キラキラと輝かせていくのだと感じます。
『体力』のみならず『自信』もつくり、ま
さに『継続は力なり』です。

もちろん20年以上続けてこられたのは気の合う仲間がいてこそ。口口ナ禍以前は一緒に食事に出かけるなど活動外でも楽しかったしました。みなさんのお話から和氣あいあいとした明るい空気を感じます。

グループ愛、ダンベル愛にあふれた「ダンベルサークル「コスマス」さん。25年、30年と今後もキラキラと輝きながら活躍されることを期待しています。

個人情報セキュリティについて研修を行いました

個人情報セキュリティについて研修を行いました
外部の多様な研修に参加するなどして職員のスキルアップを図っています。



利用者の大切な個人情報を守るために、出来ることを各自が考え、自らの言動を振り返る機会になりました。



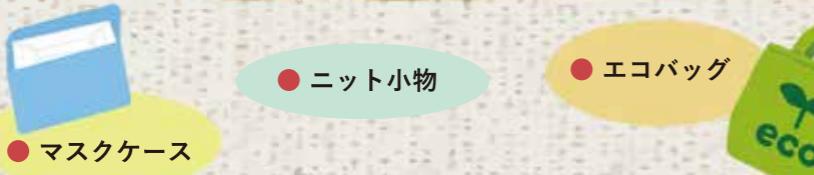
ぶらっとほーむでは、東京都健康長寿医療センターより西田和正氏を講師にお招きし、「個人情報セキュリティー」職員・スタッフの心得」として職員研修を実施しました。

講座の中心であるグループワークでは、活発に意見を交わしました。

おうちでできる！ボランティア大募集

ご自宅で、マスクや小物類を製作してくださる方、材料を提供してくださる方を募集しています。

グッズ製作



他に「私もできそう！」ということがありましたら、ぜひご提案ください。

材料提供

- 生地（布、ガーゼ、フリース、ナイロンなど）
- マスクゴム
- 毛糸
- その他（ホック、スナップボタン、留め具、バイアステープなど）

皆様にご協力いただいたマスクは必要な方に届けいたします。その他、おまつりやバザーに出品させていただきます。

【お問い合わせ】
ぶらっとほーむ桐ヶ丘
北区桐ヶ丘1-6-2-101
TEL 03-3908-1277

ぶらっとほーむ桐ヶ丘

ぶらっとほーむ滝野川東

口腔講座を開催しました



健康でイキイキとした状態と要介護状態の中間を意味する「フレイル」という言葉、みなさんも最近耳にする機会が多くなったのではないかでしょうか？ 実は、お口の機能にも「フレイル」はあるのです。

今回はそうした「オーラルフレイル」について、東京都歯科衛生士会に所属する歯科衛生士にお話しをしていただきました。3月9日(火)桐ヶ丘、3月12日(金)滝野川東、と2回開催した口腔講座では、お口が持つ様々な機能について解説していくと同時に、そうした機能を衰えさせないために行う「健口腔操」や「唾液腺マッサージ」さらに「入れ歯や舌磨きの正しいやり方」など、幅広くお話ししていただきました。

ぶらっとほーむではこれからも引き続き介護予防に関する情報発信をしていきます。

「北区お口元気体操」に関するお問合せ



北区健康福祉部長寿支援課
TEL:03-3908-9017

参加した方からは、「先生のお話はとても楽しく、あつという間の一時間でした」「正しいマッサージの仕方がわかりました」というお話をいただきました。長引くコロナ禍で口腔機能の低下を訴える方が多いとのこと。何気ないお喋りも、大切な口腔体操なのだと感じました。

