



社会福祉法人いなかわ福祉会  
秋田県湯沢市川連町字平城下14番地3  
TEL:0183-42-2557  
FAX:0183-42-2541  
ホームページはこちらから  
www.inakawa-fukushi.or.jp



# いなかわ 福祉会だより

## ヘルスカフェ舞夢の近況です

温かい季節になり、汗ばむ日も出てきました。広い場所で体を動かしたりすると、子供から大人まで気持ちよくなりますね。外の風に触れて自然の音を聞き、太陽の光を浴びることは良い刺激になり、息抜きやリフレッシュの時間にもなります。



ヘルスカフェ舞夢では、地域の皆様が運動や交流を通して、楽しみながら介護予防に取り組んでいます。

ヘルスカフェ舞夢では、地域の高齢者が楽しく生き生きと参加できる場所はとても大切で、将来的に介護にかかる負担を減らすこともできます。一人で出来ないこともみんなと一緒にやることでやる気が出ます。活動に参加することで元気を取り戻すこともあります。

## ご利用者 インタビュー

「家にもって黙っていたら足腰が弱くなります。実際に身体の衰えを感じるようになってきました。一人暮らしなので、人との交流がなくなってしまう。認知症も心配だったからです。」

「どこにも出て行かないと曜日の感覚がなくなってしまうけど、舞夢に来るおかげで一週間のリズムができて、生活に張りが出ました。新しい友人ができ、みんなと一緒に体操をすると元気になる感じがします。いつも楽しみにしています。これから元気で過ごしていきます。」



インタビュー後にパシャリ!!

## コミュニケーション と健康づくりの関係

適度な運動の継続とバランスの良い食事に加えて、「人や社会との繋がりを持つこと」を大切にしましょう。認知症を予防する意味でも、人とコミュニケーションすることが大切です。

少しずつでも良いので自分の出来るところから健康づくりをやってみましょう。



## 編集後記

例年より早く田んぼの雪も消え、春なのに暑い日もあります。体調の崩しやすい季節です。栄養のある食事を心掛け、体調を崩さないようお過ごしください。

★今回は私が  
担当しました!★



広報委員  
ヘルスカフェ舞夢  
鈴木 勤