

令和5年10月号

【第352号】

ふれあい

発行 知立市福祉の里ハツ田身体障がい者デイサービス（地域活動支援センター）

知立市ハツ田町泉43番地 Tel 45-7287（講座直通）
（知立市福祉の里ハツ田内） Tel 82-8833（代 表）



笑いヨガ講座





第29回福祉健康まつり



日時：10月15日（日） 9：00～15：00

会場：福祉の里ハツ田

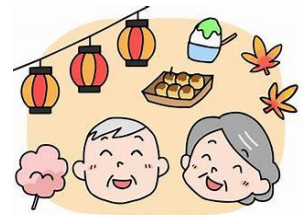
イベントコーナー

- 障がい者講座作品展示



- 子ども食堂（フードパントリー）

お菓子の配布 1部：午前9時～
2部：午後1時～



- マルシェ（食品などの販売）

五平餅、ドーナツ、お団子、フランクフルト、
陶器等、施設や事務所製品の販売

- 福祉の体験コーナー

手話や要約筆記など福祉体験しスタンプをためてお楽しみ券をもらおう

- お楽しみコーナー

風船つり、ジャンボダーツ、千本引きなど（要お楽しみ券）

- 健康ひろば

医師相談、骨密度測定、健康・お薬・歯科相談

- ボランティアグループ活動紹介PV上映

ボランティア活動団体の活動紹介、「あなたの知らない耳の世界」を放映

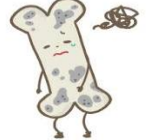
- 児童・生徒作品紹介 アティックアート展

- シルバー人材センターにて

子ども用品リユースショップTOMOちゃん、花苗の販売
襖などの貼り替え受付、講座作品展示



10月は骨の健康月間です！



10月8日 「骨と関節の日」 ホネの「ホ」の字が「十」と「八」の組合せから

10月10日 「転倒予防の日」 10(てん)月 10(とう)日の語呂合わせから

10月20日 「世界骨粗鬆症デー」 1996年イギリスで骨粗鬆症学会が開催以後

こつそしょうしょう

「骨粗鬆症」は、年齢とともに骨の強度が低下して骨折しやすくなる病気です。転倒やくしゃみ、軽い衝撃が加わっただけで骨折が起こってしまいます。とくに、背骨（脊椎の圧迫骨折）、手首の骨（橈骨遠位端骨折）、太ももの付け根の骨（大腿骨頸部骨折）が骨折の起こりやすい好発部位とされています。高齢者は骨折がきっかけで、痛みで動けなくなり、治っても骨の変形を理由に、動かなくなってしまう運動不足に陥り、寝たきり状態になるケースが非常に多いので、とくに注意が必要です。

しかし骨粗鬆症は、予防できる病気でもあります。今より病気が進行しないようにできることから始めましょう。すでにご存知の方も多いと思いますが、予防を載せておきますね。

【予防】

- ・ 転ばないように注意する。
- ・ カルシウムを十分に摂取する。（牛乳（乳製品）、小魚、ひじき、大豆製品、小松菜など）
- ・ ビタミンD、K、リン、マグネシウムを摂取する。
（ビタミンD：さけ、さんま、うなぎ、しいたけ、きくらげ、たまご
ビタミンK：納豆、ほうれん草、小松菜、ブロッコリー、キャベツ）
- ・ タンパク質を摂取する。
- ・ 禁煙し、アルコールは控えるようにする。
- ・ 軽い運動をする。（筋力を保持する目的と、運動で骨に刺激を与えることで、骨の強化につながるため。）
- ・ 日光浴をする。夏場は日陰で30分程度過ごすだけで十分です。
（カルシウムの吸収を助けるビタミンDは、日光を浴びることで体内でも作られるため。）

令和5年10月 デイサービス講座予定

上段 午前
下段 午後

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休館日			太極拳	写 経		
		火曜チクチク	笑いヨガ		陶 芸	
8	9	10	11	12	13	14
休館日	スポーツの日	ペン習字	ちぎり絵	布の小物作り	福祉健康	まつり準備
		英会話			まつり準備	
15	16	17	18	19	20	21
福祉健康 まつり			絵てがみ		歌う会	
		火曜チクチク			陶 芸	
22	23	24	25	26	27	28
休館日		ペン習字	フラワー		書 道	
	パソコン	英会話	おえかき		健康体操	
29	30	31				
休館日						

※ 随時、受講者募集中です。

10:00～12:00 ペン習字 ・ 太極拳 ・ ちぎり絵 ・ 絵てがみ ・ フラワーアレンジメント
写経 ・ 布の小物作り ・ 書道 ・ 歌う会

13:30～15:30 パソコン ・ 火曜チクチク ・ 英会話 ・ 笑いヨガ ・ おえかき ・
健康体操 ・ 陶芸 ・ 健康体操

欠席の場合は、事前にご連絡ください。

TEL 45-7287(講座直通) 82-8833(代表) FAX83-4070

担当 : 宇留生(うるう) ・ 深川