

# 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）



「書き初め」 書道講座のみなさん

# 講座紹介



「歌う会」講座です。現在でも、全講座マスク着用をお願いしていますので、歌を歌うのもマスクを着けたまま歌っています。歌いにくいですが、コロナ禍でできた新たなスタイルとして定着してきました。

今年度から利用者さんが増えて、輪唱やパートに分かれて歌うこともやりやすくなったことで、講座の内容の幅も広がり、大きなハーモニーが教室中に響いて、楽しい時間を過ごしています。

なかなか家で1人で大声で歌うことは難しいので、講座に参加し歌って、笑って、みなさん「楽しかったあ」「来てよかった」とすっきりして帰っていかれると、とてもうれしく思います。歌うことで血流もよくなりますし、心身にとってもとても良いことだと思います。

月に1回ですので、できる限り続けていただきたいと思います。



令和6年度の更新手続きを随時行います。はんこが必要な方には、声をかけますのでご用意ください。なお、人気がある講座を在籍のみで欠席が多い方には、他に希望者がみえる場合にお譲りいただくこともありますので、ご了承ください。よろしくお願いします。



# 「フレイル」予防は、健康寿命を延ばすカギ

「フレイル」と聞いて、みなさんは何のことかわかりますか？少し前からテレビでもよく耳にするようになりましたが、**フレイル**とは、英語の Frailty(フレイルティ)からきており、日本語では「虚弱」を意味し、**健康状態と要介護状態の中間段階を指します**。日本老年医学会が2014年に提唱しました。フレイルは大きく3つに分けられます。

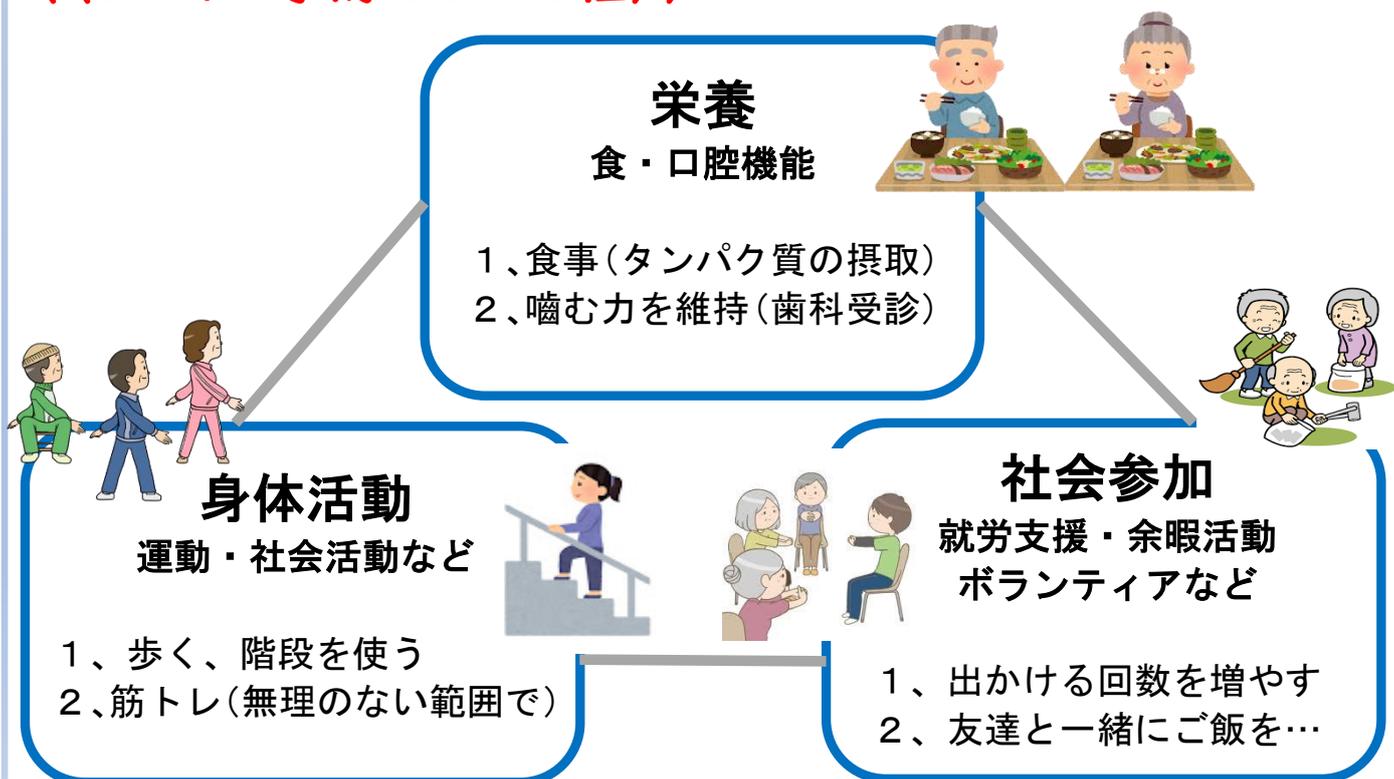
**身体的フレイル**:運動器の障がいで移動機能が低下するロコモティブシンドローム、筋肉が衰えたりするサルコペニアが代表例です。

**精神・心理的フレイル**:定年退職や配偶者を失うことがきっかけで起こるうつ状態や軽度の認知症状態などを指します。

**社会的フレイル**:加齢に伴い、社会とのつながりが希薄化することで、独居や経済的困窮の状態をいいます。

この3つのフレイルが連鎖し、老化が急速に進みます。必ずしも身体的な問題からだけでなく、どれがきっかけになるかは、個人によります。

## <<フレイル予防の3つの柱>>



# 令和6年2月 デイサービス講座予定表

上段 午前  
下段 午後

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
					陶芸	
4	5	6	7	8	9	10
休館日			太極拳	布の小物作り	書道	
		火曜チクチク	笑いヨガ		健康体操	
11	12	13	14	15	16	17
建国記念の日	振替休日	ペン習字	ちぎり絵		歌う会	
		英会話			陶芸	
18	19	20	21	22	23	24
休館日	て作りえほん		絵てがみ		天皇誕生日	
		火曜チクチク				
25	26	27	28	29		
休館日		ペン習字	フラワー			
		英会話				

10:00~12:00

て作りえほん ・ 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 ・ 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 ・ 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