

## 健康講座

### 軽めの運動も継続は力なり

コロナ禍が長引く中、ご自宅から出る機会も少なく運動不足になりがちではありませんか？運動は良質な睡眠が得られ、免疫力も高めます。また「脳」へも良い影響を与えることが出来ます。今回はご自宅でも簡単にできる体操をご紹介します。

#### 【腰のストレッチ運動】

- ①椅子に座り、片足を前に出す
- ②体をひねりながら足と反対側の手を斜めにゆっくり伸ばす。
- ③手足を入れ替え反対側も同様に伸ばす。



#### 【足～臀部周辺の筋トレ運動】

- ①椅子に深めに座り、両手を太ももの下に敷く。
- ②上半身を前に傾け、両足裏を床面にしっかりとつけるように踏ん張る。（勢いあまって前に倒れないようにゆっくり行ってください。）



ディサービス笑がお  
管理者 嶋田 友和



#### 講座のお知らせ

### 「自分の“生きる”を

突然「人生残り3ヶ月」と考えてみませんか？」言われたら！？旅行に行く？スマートの写真を削除する？医療は？財産は？大切なあの人は…？年齢に関係なく誰でも、いつでも命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。あなたならどうしたいですか？今日は岩手発の不思議なカードを使い知らないかった自分の気持ちを知る体験会を6月に開催します。（詳細は内原高齢者支援センターへ問い合わせ下さい。）

#### 4月から6月までの各教室の予定

##### 【うちっこカフェ】

場所：もみじ館  
日時：毎月第3金曜日  
時間：10時～11時30分  
4/15、5/20、6/17

##### 【男の体操】

場所：内原高齢者センター  
日時：毎月第4木曜日  
時間：14時～15時  
4/28、5/26、6/23

##### 【楽しい体操】

場所：鯉淵市民センター  
日時：毎月第2木曜日  
時間：14時～15時  
4/14、5/12、6/9

#### 【こんな時にご相談ください】

##### 【本人から】

- ・介護保険サービスについて知りたい
- ・施設を利用してみたい
- ・足腰が弱ってきた

##### 【ご家族から】

- ・物忘れが進んだ
- ・お金の管理ができなくなった
- ・離れて住んでいる親が心配
- ・介護の仕方がわからない

##### 【ご近所から】

- ・どうも虐待されているようだ
- ・怪しい業者が出入りしている
- ・一人暮らしが心配等…

水戸市内原高齢者支援センター（もみじ館内）

029-257-5466 受付時間：月～金/8:30～17:15（以外の時間でも転送にて対応可）

Facebook @uchiharaseniorsupport または 内原高齢者支援センターで検索

## 内原交番からお知らせ



### 自宅電話機対策で被害防止を！

令和3年のニセ電話詐欺被害全体の約74%は犯人からの電話（アポ電※）を自宅電話機で受けてしまったことによる被害です。茨城県内で被害の多い5手口（オレオレ詐欺、還付金詐欺、架空料金請求詐欺、キャッシングカードを狙う預貯金詐欺、キャッシングカード詐欺盗）のうち、預貯金詐欺を除く4手口は100%自宅電話機にアポ電がかかっています。つまり、自宅電話機対策を行えば、被害防止対策として非常に有効となります。自宅電話機対策として

- 1) 在宅中も留守番電話設定にする
- 2) 防犯機能付き電話機に取り替える

などがあります。その他、ご家族で情報の共有をしたり、また合言葉など決めておくのも良いでしょう。携帯番号についても怪しいと思われる人には教えない、お金の話は詐欺を疑い必ずご家族や警察へ相談してください。

※アポ電（アポイント電話）とは詐欺を行う前にかける電話のこと。

ニセ電話詐欺通報相談ダイヤル：029-301-0074  
情報提供：内原交番TEL 029-259-0110

## 内原高齢者支援センターからのお知らせ

**出前講座を活用してください。**地域の皆さんからの依頼を受け、こちらから出向いて講座を開催致します。「サークルやサロンで勉強会を開きたい」等のご相談も大歓迎です。令和4年度の講座一覧を4月以降各市民センターへお持ちする予定ですので、そちらをご覧ください。また、メニューにない内容でもご相談いただければ調整させて頂きますのでお気軽にお問合せ下さい。



## うちっこかわら版 春号（年4回発行）

令和4年4月1日 第5号

発行者：内原高齢者支援センター

みどちゃん

4月は入学・進学・就職・転勤等など、様々なスタートを切る人にとってはワクワクドキドキの時期かもしれません。また、年齢を問わず新しいことを始めようと思わせてくれる素敵な時期でもあります。どうでしょう？思い切って何か始めてみませんか？内原高齢者支援センターでも体操教室を開催しています。お気軽にお問合せください！さて、今回のかわら版には鯉淵にある事業所『ディサービス笑がお』さんでやっている体操を紹介しています。是非参考にしてみてください。（佐藤）

## 「水戸市高齢者支援センター」をご利用ください

水戸市高齢者支援センターは高齢者の何でも相談窓口です。高齢者のみなさんが住み慣れた地域で安心して暮らせるように、取り組んでいます。

例えば…

入院していたお袋が退院するんだけど、前のように歩けないみたいだし、これからのが心配。どこへ相談したらいいんだろう？



最近のおじいちゃん、なんだか物忘れが増えてきたような気がする。それに少し怒りっぽくなってきたし。どこへ相談したらいいのかしら？



最近、躓くことが増えてきたな…。この前も散歩の途中で危うく転ぶところだったし。介護予防のために通える体操教室のようなものはないかな？



お向かいの家に、最近怪しげな業者が出入りしているみたいなんだけど大丈夫かしら。

など、介護相談の他、権利擁護、包括的・継続的ケアマネジメント支援、介護予防ケアマネジメントが主な業務内容です。水戸市では中学校区毎ごとを圏域として担当する「高齢者支援センター（市内8カ所）」と、高齢者支援センターの調整機能を持つ「基幹型（水戸市役所内にある）」から構成されています。内原地区は私ども内原高齢者支援センターが担当となります。



お電話でご連絡ください。

【ご相談・お問合せ】※出前講座の依頼も受け付けています。まずはお気軽にお電話を！

水戸市内原高齢者支援センター 電話：029-257-5466

水戸市鯉淵町2222-1（特別養護老人ホームもみじ館内）

