

前原地域包括支援センター新聞 VOL15

高齢者の総合相談窓口
☎047-403-3201

～介護予防・運動編～

ウォーキングは、自分のペースでできる介護予防運動の一つです。全身持久力・筋力の維持・向上、ロコモティブシンドロームの改善、血流改善により認知症予防などの効果が期待できます。

代謝が良くなると
 血圧や血糖値の改善、肥満の
 解消にもなる。心肺機能の維持
 改善の効果があります

精神的な緊張や抑うつ
 等のマイナス感情は低下し、
 プラス感情の活力が上昇するので
 気持ちも前向きになります



歩数 (1日)	予防(改善)できる 可能性のある病気
4,000 歩	うつ病
5,000 歩	認知症・心疾患 脳卒中
7,000 歩	がん・動脈硬化 骨粗鬆症
8,000 歩	高血圧・糖尿病

前原地域包括支援センター内に

あるこう！かざすくんが設置されました



ウォーキングや運動に関する教室への参加等により、ポイントをためることができます。楽しみながら健康づくりをしてみませんか。

【問い合わせ先】船橋市地域保健課
TEL: 047-409-3274



← スマホアプリはこちらから



まえばら健康 ウォークラリー

短いコースからちょっと長いコースまで、選んで自由に歩けます。

開催日

4月11日(火)
5月9日(火)
6月13日(火)

雨天
中止



受付場所

9:30~10:00

集合時間

海松台公園・アルビス中央公園
・前原地域包括支援センターの
いずれか

問合せ

前原地域包括支援センター
TEL: 047-403-3201

介護保険に頼らない！

地域の力を活用しよう！

身の回りのことは出来るし、出来るだけ自分で頑張りたい。
でも一人暮らしだから、力仕事とか高いところの作業は難しい
んだよなあ…



”ひと声、助け舟”

「よろずや前原」



ボランティア・グループ「よろずや前原」の活動概要

●当会は日常生活に不便されている、
ご高齢の方や病気や怪我でお困りの方に対して、「困ったときはお互いさま！」という
精神を基本として、地域の住民同士で互いに助け合うことを目的としています。

●支援対象者は
・【藤崎台町会及び隣接町会】に居住する高齢者世帯、障がい者世帯など、
【支援を必要としている町会員】です。
※但し、子供・孫など作業できる同居人がいる世帯は原則として対象外です。

まずは、ご相談下さい。

☆支援の対象はこんな作業です。

●臨時的、且つ短期的で、素人が出来る軽易な【おとこ作業】

- (過去の作業例) ①庭木の伐採・剪定、花壇・庭の掘返し・防草シート敷設
②網戸・障子・襖の張替え、補修・調整 ③家具の移動、撤去、整理・廃棄
④営繕作業(下駄箱修理、ドアノブ・鍵の交換、カーテンウォール改修)
⑤蛍光管・電球の交換、LED照明付替え ⑥水道パッキン交換
⑦カーポートの解体・撤去・廃棄・波板交換、物置の移設・撤去・廃棄
ブロック塀・フェンスの設置・撤去
⑧イベント開催(包丁砥ぎ・網戸張替)



●対応できないもの

(作業が定期的、恒常的に継続するもの)
(例)・掃除・料理・草取り
・買物手伝い
・病院への送り迎え

今回は、ボランティアグループ「よろずや前原」をご紹介します。
藤崎台町会及び隣接する町会・自治会の高齢者のみ世帯等を対象
に、ご支援をしてくださっています。

※短期的で軽易な作業

※基本作業料…700円/1時間

別途、材料費等個別作業料



ご相談は代表の杉山氏 (047-475-2944) まで

