

やっと9月になりましたが、まだまだ残暑が厳しい予報が出ています。睡眠を十分にとり、体調管理をしながらお過ごしください。

9月は敬老月間です。イベントがあれば積極的に参加して、フレイル予防に取り組んでいかれることをお勧めします。すてっぴ&すきっぴにもお越しください。



Instagram

SNSでも  
サロンの様子などを  
発信しています



フェイスブック

## サロンのお知らせ

月曜日～金曜日(祝日は除く)9:30～16:30								
	月	火	水	木	金	土	日	
	1	2	3	4	5	6	7	
午前			10:00～ 大正琴	10:00～ おやこ カフェ				
午後	13:30～ 街かど サロン	13:00～ 麻雀	13:00～ 麻雀	13:30～ うたごえ 喫茶A				
	8	9	10	11	12	13	14	
午前			10:00～10:30～ ストレッチ &カフェ	10:00～ おやこ カフェ	11:30～ 会食			
午後	13:30～ 街かど サロン	13:00～ 麻雀	13:00～ 麻雀					
	15	16	17	18	19	20	21	
午前			10:00～ 大正琴	10:00～ おやこ カフェ				
午後		13:00～ 麻雀	13:00～ 麻雀	13:30～ うたごえ 喫茶B				
	22	23	24	25	26	27	28	
午前				10:00～ おやこ カフェ	11:30～ 会食			
午後	13:30～ 歌の会		13:00～ 麻雀					
	29	30	<b>サロンの参加について</b> 受付でお名前を記入していただいてから参加してください。 参加費300円で楽しんで頂いています。 (おやこカフェは100円会食700円) ※会食は3日前までにお申し込みください。					
午前								
午後	13:30～ 街かど サロン	13:00～ 麻雀						

場所はサンフレンズ  
会議室です



## <9月の街かどサロン・・・月曜日 13:30~15:00>

コーヒー・紅茶と美味しい手づくりお菓子付きです

1日：オカリナ演奏 川崎千秋さん

心にしみるオカリナの調べを楽しみましょう。

8日：「フレイル予防ではつらつ元気アップ生活！」 第2回：理学療法士さんのお話

※フレイルとは「虚弱」。健康な状態と介護が必要な状態の間を意味し、適切な支援があれば生活機能の維持向上が可能な状態像と言われます。「適切な支援」とは？役に立つお話が聞けそうですよ。どうぞご参加ください。

29日：吉川伸さんのハーモニカの独奏と伴奏で、元気に歌いましょう！

～～皆様のご参加をお待ちしています～～



### 《8月4日の街かどサロン…フレイル予防①》

今年度1回目のフレイル予防は看護師鈴木聡子さんのお話でした。

まず最初に、両腕と指を使った👊👉（グーパー）運動で脳を刺激（この運動はきちんと出来ないほうが脳が刺激されて効果あり）、その後、杉並区での高齢者の最近の実態は、ここ3年間では平均寿命が1歳延び、更に要介護（支援）認定年齢が3歳ほど遅くなっている等、良い傾向が数字として出ています。

虚弱(フレイル)になる原因は

- ①社会との繋がり希薄
- ②心理的、認知的
- ③身体の衰えなど

大切なことは「足腰の元気を保つ」

ことで、その為には杉並区が主催している「身体能力測定会」や「わがまち一番体操」に参加するのも一つの方法です。

そしてフレイルを予防するための4つのポイント

- ①食生活（栄養）
- ②口の健康
- ③社会参加（就労・余暇活動・ボランティア）
- ④体づくり（運動など）。

今後これらポイントについて、月1回のペースでお話を聞いていきます。乞う！ご期待。



### 《上井草スポーツセンターのイベントのお知らせ》

「スポーツフェスティバル」が10月13日(月・祭日)に開催されます。

すてっぴ&すきっぴも例年通りバザーで参加します。

皆様からの品物(本・洋服・雑貨)のご寄付を募ります。

よろしくお願いします。

品物は汚れが無く、洋服は比較的新しい物をお願いします。

所在地：杉並区井草5-7-5 ヴェルドムール1F

☎ 03-5303-4246

e-mail engawa.step.skip@bizimo.jp

運営：杉並・ワーカーズまちの縁がわ上井草

“子どもから高齢者、障がいをお持ちの方も、誰もが安心できるまちの縁がわのような場所”をめざして、活動しています。

上井草駅北口から徒歩1分です。

