

# 地域包括支援センターです

## 活動的な生活で

### 『閉じこもり』を防ぎましょう。

暖かくなってきたのに、外に出る機会が無い…。閉じこもりとは、体調が悪いわけでもないのに1日のほとんどを家や庭などで過ごし、1週間のうち1度も外出せず、人と話をしない状態です。

閉じこもりは、体を動かすことだけでなく人との交流も減っていくことで心身を衰えさせ、介護が必要な状態になってしまう大きな理由となるので注意が必要です。

閉じこもりを防ぐためには活動的な生活を送ることが大切です。そのためには外出を通して家庭や地域での役割を担い、人や社会との関わりを増やしていくことが重要です。

#### 1. 積極的に外に出ましょう。

買い物や散歩などなるべく用事を作って外に出かけるようにしましょう。

地域の活動やボランティア、趣味のサークルなどへの参加やシルバー人材センターへの登録などで、これまでの経験や知識を活かして地域の人々と交流しましょう。

#### 2. 生活リズムを整えましょう。

起床・就寝時間を決めて、食事は毎日3回とり、生活リズムが乱れないようにしましょう。

#### 3. 食事はしっかりとしましょう。

食事は活動するためのエネルギーであり、健康な体をつくる源です。1日3食、肉類や油脂類も含めたバランスの良い食事をしっかりとしましょう。

#### 4. 家の中でもなるべく立ち上がりましょう。

用事はできるだけ立ち上がって行い、ときには簡単な体操や運動をしましょう。



# 住民だより

# 3月

■2月15日～3月14日の届出 ■〈敬称略〉

●出生・転入・転居は14日以内に死亡は7日以内に届出を

## 結婚おめでとう

氏名 区名または出身地

鮎澤 弘和	広原
鈴木 恵理子	広原
齊藤 尚紀	烏帽子
小川 芹菜	御射山神戸

## 出生おめでとう

氏名 父の名 母の名 区名

白 水 文乃	亮 真	今日子	富士見
細川 桃	貴 正	愛	上蔦木
宮下 すず奈	将 大	恵利奈	瀬沢新田
中西 幸桜香	拓 也	静 香	富原
中西 由莉也	拓 也	静 香	富原
江成 実優	茂	ルンロ ジェシベル ヴァルデス	富原
小須田 晴	千 尋	明 奈	富士見
根本 こはる	崇 史	万輝	若宮
平出 千里菜	裕 之	明美	信濃境

## おくやみ申し上げます

氏名 年齢 世帯主 区名

久保 開子	84歳	開子	瀬沢
日野 武	83歳	武	大平
鎌倉 富士雄	70歳	富士雄	富士見
小池 國三	75歳	國三	木之間
功刀 武	77歳	武	信濃境
小林 直江	98歳	直江	とちの木
五味 忠繁	83歳	忠繁	乙事
北原 榮一	80歳	榮一	富士見
伊東 乙	90歳	美恵子	富原

※住民だよりは届出者の希望により掲載させていただきます。

# 親と子の健康ガイド

# 4月 (4月1日～5月10日)

## ◆健康診査・予防接種

☎ 住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134

事業名	対象児	期日	集合時間	会場
4ヵ月児健診	平成27年12月生まれ	4月14日(木)	午後1:00	保健センター
7ヵ月児健診	平成27年8月生まれ	4月19日(火)		
10ヵ月児健診	平成27年5月生まれ		午後1:20	
1歳6ヵ月児健診	平成26年9月～10月生まれ	5月10日(火)	午後1:00	
3歳児健診	平成25年3月～4月生まれ	4月22日(金)		
4種混合	生後3ヵ月～7歳6ヵ月未満のお子さん	4月5日(火)	午後1:15～1:50 (受付)	
		4月28日(木)		
B C G	生後5ヵ月～1歳未満のお子さん	4月26日(火)	午後1:20(集合)	

## ◆相談・教室

事業名	期日	受付時間	会場
乳幼児相談	4月20日(水)	午前9:30～10:30	保健センター

諏訪地区小児夜間急病  
センター 〈年中無休〉

■診療時間：午後7時～午後9時 ■診療科目：小児科 15歳以下  
諏訪市四賀2299-1(平安堂諏訪店駐車場) かつば寿司の奥 ☎54-4699