

広報

# わくう



2022年

## 9月号

No.785  
毎月1日発行

[編集・発行] 和光市企画部秘書広報課 <http://www.city.wako.lg.jp>  
〒351-0192 埼玉県和光市広沢1-5 ☎048-464-1111(代表)



介護予防拠点での講座の様子(まちかどピテクス和光)

詳しくは次ページ▶

## フレイル予防で健康長寿

9月19日(月・祝)は  
敬老の日

## フレイル予防で健康長寿

## フレイルとは

フレイルは、英語の「Frailty(フレイルティ)」が語源で、日本語では「虚弱」「脆弱」などを意味します。フレイルは、加齢とともに心身の活力が低下し、さらに病気などが加わることによって生活に支障がでている状態ですが、一方で適切な介入・支援により、心身の機能の改善や生活の質の向上が可能な状態もあります。

コロナ禍で自粛生活が長引き、歩くのが辛くなった・転びやすくなった・食欲がわかない・言葉が出づらくなった…などからだの変化を感じることが多いのではないかでしょうか。

フレイルは改善できます!お近くの介護予防事業所をお役立てください。



## うえるかむ事業

簡単な運動や創作活動、楽器演奏などの音楽活動、季節のイベントなどを行います。事業所ごとに内容が異なります。

1 サポートセンター広沢 (広沢1-1)	木曜日 13:30~15:30	☎458-6901
2 和光ホーム (諏訪2-4)	日曜日 13:30~15:30	☎451-6411
3 わこうの丘 (下新倉3-7-7)	金曜日 13:15~15:15	☎451-0157
4 ケアハウス桜の里 (新倉8-23-2)	水曜日 10:30~12:00	☎450-5656
5 リーシェガーデン和光 (丸山台2-11-1)	火曜日 14:00~16:00	☎485-9956
6 ミアヘルサオアシス和光 (新倉2-5-49)	金曜日 13:30~15:30	☎423-0763
7 ひかりのさと (丸山台2-20-15)	金曜日 13:30~15:00	☎468-2313
8 地域交流施設ひまわり (下新倉4-17-52)	火・金曜日 9:30~11:30	☎486-9371
9 本町小 (本町31-17)	金曜日 9:30~11:00	☎423-7335 (クローバー整骨院)
10 南公民館 (南2-3-1)	木曜日 13:30~15:00	

## 坂下いきいき教室

ボールやタオルなどを使った筋トレやストレッチ、脳トレなどを行います。運動指導士が指導します。

11 坂下公民館 (新倉3-4-18)	水曜日 10:00~11:30	☎424-5420
---------------------	--------------------	-----------

## 喫茶サロン

管理栄養士と気軽に相談できるサロンです。体重、血圧測定などの健康チェックや栄養ミニ講座もあります。

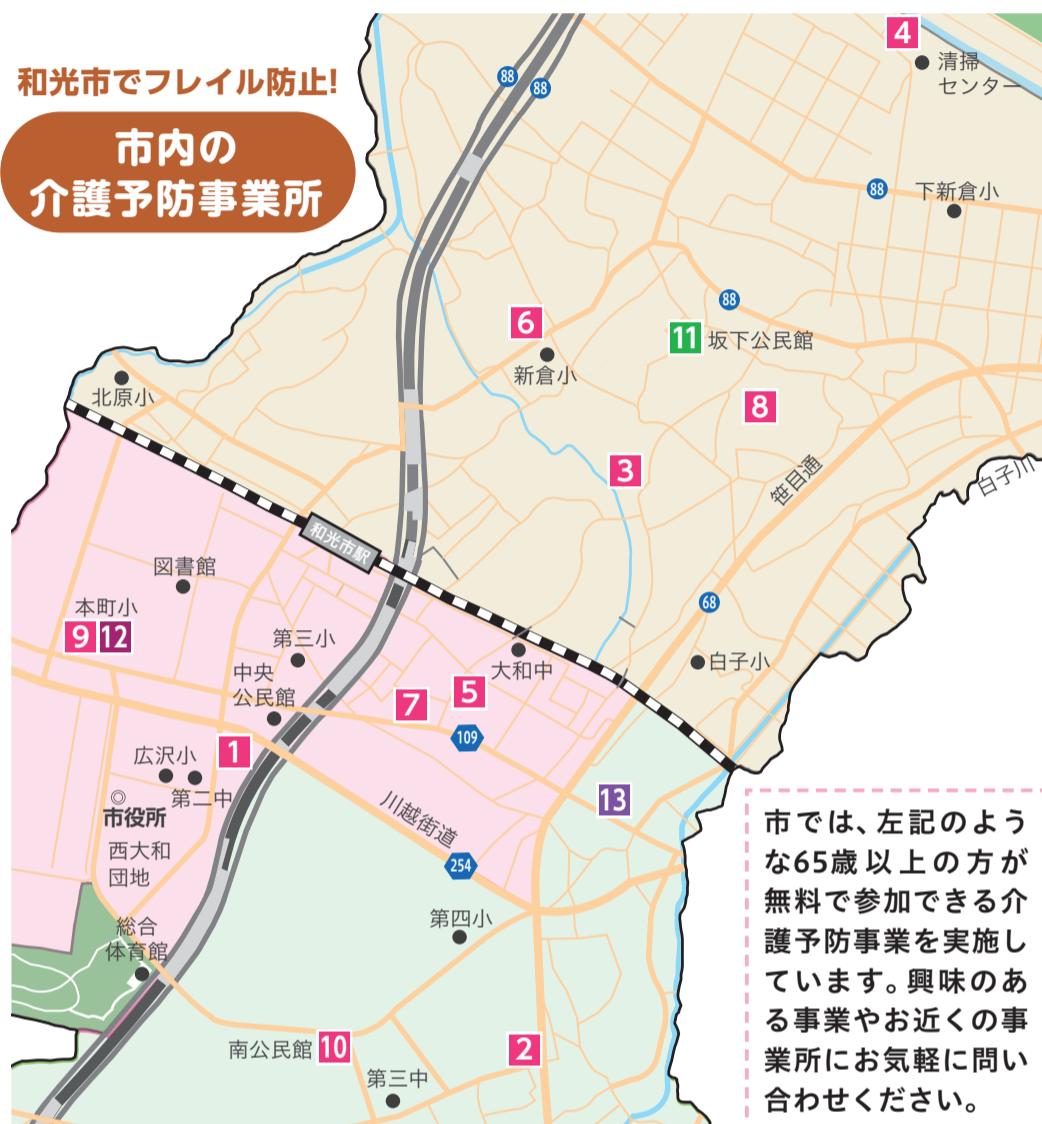
12 本町小福祉交流室 (本町31-17)	第1火・第3月曜日 10:00~11:30	☎424-5420
-----------------------	--------------------------	-----------

## いつまでも元気塾

DVDを見ながら運動を行います。ボールやタオルを使ったマッサージやストレッチ、筋トレなど、音楽にあわせて楽しく運動します。

13 白子コミュニティセンター (白子2-15-51)	木曜日 10:00~11:30	☎424-5420
-----------------------------	--------------------	-----------

## 和光市でフレイル防止!

市内の  
介護予防事業所

市では、左記のような65歳以上の方が無料で参加できる介護予防事業を実施しています。興味のある事業やお近くの事業所にお気軽に問い合わせください。

感染症対策を  
実施しています

日程の詳細は『みんなのいきいき通信』(10ページ)に掲載しています

- 人数制限・時間制限
- 事業開始前の体調チェック
- 施設・使用物品の消毒
- こまめな換気
- マスクの着用
- ソーシャルディスタンスの確保
- 手指消毒・手洗いの徹底
- スタッフの健康管理など

## 認知症ケアパスガイドブック

## いつ どこで どんな 支援を受けられるの?

認知症の「基礎知識」「和光市で利用出来るサービス」「すぐに実践できる地域で支えるポイント」を紹介したハンドブックです。認知症になっても自分らしく暮らし続けるためにご利用ください。



## 内容

- もの忘れと認知症のちがい
- 症状とあわせて知っておきたい情報
- ご近所で予防に取り組もう
- 安心して生活するために(サービスの紹介)
- 認知症の方への接し方
- 困った時の相談窓口

## 配布場所

- 和光市長寿あんしん課
- 市内各地域包括支援センター
- 市内介護事業所
- その他各地域活動の場など

無料です!  
お気軽に  
問い合わせ  
ください



9月21日は  
世界アルツハイマーデー

©和光市

広告 相続不動産預金名義変更・遺言  
認知症対策の家族信託  
**萩原司法書士事務所**  
地元密着20年 無料相談会実施中  
親切に対応します(要予約 土日可)  
**☎ 048-451-5731**  
和光市本町5番6号柳瀬ビル2階  
和光市役所駅出張所前 和光市駅1分

広告 免許を取ろう!  
和光市駅周辺より  
無料スクールバス運行中  
Hondaグループ  
安全の喜びを共に  
レインボーモータースクール 和光  
和光市下新倉5-27-1 ☎ 048-461-1101  
詳しくは、レインボーモータースクール和光 検索

広告  
**わこう法律事務所**  
**☎048-450-6505**  
土・日・夜間も相談可(要予約) 相談料 30分 5,500円  
債務整理の初回相談無料(事業者の方除く)  
所属弁護士 埼玉弁護士会 石井多恵 大沢修平  
和光市駅南口 徒歩4分 和光市丸山台  
1-6-14-105  
わこう法律事務所 検索 (イトヨーカドー和光店舗)

広告 約1,000本の豊富なフレーム展示  
最適なメガネ作りをお手伝いいたします  
腕時計の電池交換承ります。¥880 税込  
メガネ・コンタクト ミント・グリーン TEL 048-462-2009  
和光市駅南口徒歩2分  
和光市本町2-6-103 レインボープラザ1F ◎駐車場完備  
■定休日 火曜 ■営業時間 10:00~19:00