

# きたかみ

# いきいき通信



発行日／令和5年2月吉日  
北上市長寿介護課包括支援係  
問い合わせ／72-8221(直通)

## “いきいき応援カレンダー”で健幸長寿の暮らしづくりを！

市では、いくつになっても地域でいきいきと暮らせるよう、フレイルを遠ざける“健幸長寿の暮らしづくり”の取り組みを推進しています。その取り組みの一つとして、“いきいき応援カレンダー”を作成し、希望者へ配付しています。カレンダーを活用して、健幸長寿の習慣づくりに取り組んでみませんか。

### カレンダーの特徴1

#### “健幸長寿のヒントを マメに学べる”

健幸長寿のヒントが月替わりで掲載されています。テーマごとに健幸長寿について学ぶことができます。

### カレンダーの特徴3

#### “生活習慣や健康状態を記録する”

健幸長寿につながる「体操・散歩で身体を動かすこと」「人との交流を楽しむこと」「こまめな水分摂取」を毎日振り返って記録することで、自然に意識して生活することができます。また、毎日の血圧や体温のほか、毎月の体重を記録することで、体調の変化に早く気付くことができます。

### カレンダーの特徴2

#### “自分なりの 目標を持って暮らす”

毎月目標を記入することができるので、自分なりに目指す生活を考えたり、意識することにつながります。

土		土
4/1		4/1
体操 散歩	一日の活動を振り返って、できた活動に○をつけます。	体操 散歩
交流 水分		交流 水分
血圧: /	血圧・体温は、毎日決まった時間に測って記録しておくことで体調の変化に気が付きやすいです。	血圧: 123 / 80
体温: _____℃		体温: 36.6℃

## 新しい通いの場のご紹介！

グループ名：北星いきいきクラブ

場所：北星公民館

時間：毎週月曜 10:00～

活動：きたかみいきいき体操

※参加を希望する方は長寿介護課へお問い合わせください。

新メンバー大歓迎  
です！一緒に活動  
しませんか？



数名の住民が「地域で体操するグループを作りたい！」と地域包括支援センターへ相談。その後、お試し会を開催し、集まった数人から活動がスタートしました。互いに顔も知らない同士のメンバーでしたが、活動を通じて親交が深まっています。公民館の予約や借用も初めてでしたが、公民館の管理人さんのサポートも受けながらメンバーみんなで協力し合って活動しています。