

# 3月号

平成27年3月1日発行

NO. 12

# あおぞら

〒165-0033

中野区若宮

3-58-10

☎ 3310-1171

FAX 3310-1175

## 鷺宮高齢者会館

### 《 介護予防総合講座 》

～ 五感を使って介護予防 第5回 ～

◇ 元気な時こそエンディングノートを実際を書いてみよう ◇

日時：3月11日(水) 午後1時半～3時

会場：3階 洋室1号

講師：一般社団法人 日本エンディングサポート協会

定員：20名(先着)

受付：3月2日(月)～電話又は直接お申込み下さい



### 〈 文芸講座 「 古典をひもとく 」 会員募集 〉

○ 本年度は「徒然草」を講読いたします ○

- ・ 講師 菊田 守 氏 (日本ペンクラブ会員)
- ・ 日時 平成27年4月7日(火)～平成28年3月1日(火)まで全9回  
毎月第1火曜日 午前10時～11時30分  
(但し 5月・11月・1月は休講します)
- ・ 会場 鷺宮高齢者会館 3階 洋室1・2号
- ・ 会費 1,000円 (1講義ごと)



### ☆ 健康運動指導士・篠 克典先生の健康ひとくちメモ 第3回 ☆

寝たきりの主な原因は「脳卒中」「転倒骨折」等だが骨折自体は金属による固定や関節自体を金属に置換する手術も進歩している。問題は転ばない事が第一だが入院中に大腿部(太もも)の筋力が落ち、立ち上がれなくなるという大腿部筋力の低下だ。この事が近年高齢者の筋力トレーニングの必要性が叫ばれている所以である。ではトレーニングのみ適正に行なえば誰でも筋力向上が可能か?否!答えはトレーニングと共に筋肉を作っている成分である「たんぱく質」の摂取が大切となる。人間は20種のたんぱく質(アミノ酸)が必要とされるが9種は食物により摂取しなければならない必須アミノ酸。その内の3種が筋肉を構成するBCAA(分岐鎖アミノ酸)だ。運動をすると共にこれらのたんぱく質の摂取が筋力増強、寝たきり防止の決め手となる。

### 再開!! グラウンドゴルフ 4月より!!

1年間、工事の為お休みしていたグラウンドゴルフを毎週木曜日・午前9時半～11時で実施致します。是非ご参加ください。皆で楽しく良い汗を!!



## 平成27年 3月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
			キラキラ体操		アロマテラピー	
				ロコモ・エクササイズ		
8	9	10	11	12	13	14
					転倒予防体操	
			介護予防総合講座			
15	16	17	18	19	20	21
			キラキラ体操			
				ロコモ・エクササイズ		
22	23	24	25	26	27	28
	三療サービス(終日)					
29	30	31				

<b>会館事業</b>	キラキラ体操	◇第1・3(水)	午前10時～11時	3階 洋室1号	《登録制》
	転倒予防体操	◇第2(金)	午前10時～11時	3階 洋室1号	《登録制》
	アロマテラピー	◇第1(金)	午前10時半～11時半	3階 洋室1号	《登録制》 今回の作品 [ 香り輝くりップクリーム ] 材料費1000円
	ロコモ・エクササイズ	◇第1・3(木)	午後1時半～2時半	3階 洋室1号	《登録制》
	グラウンドゴルフ	3月はお休みです			
<b>その他</b>	三療サービス	◇第4(月)	午前9時半～午後4時	3階 洋室3号	《登録制》 (来館受付:9時 電話受付:9時半) ・1回900円(45分)・手ぬぐいをお持ち下さい