

バラくんの健康いちばん!!

桑原の「ばら」から『バラくん』です!

第21回のテーマは『「好き」は立派な健康づくりに!』

秋は食べ物、散歩、芸術など、趣味を楽しむのにちょうどよい季節です。健康づくりというと「運動しなくては」「食事に気をつけなくては」と思いがちですが、実は“楽しい”“好き”という気持ちが心と身体を元気にする力になります。



保健師
桑原克哉
くわばら かつや

たとえばこんな過ごし方はいかがですか?

- ・旬の果物やきのこを味わうこと
→栄養をしっかりと取り入れることにつながります。
- ・天気の良い日に、近所を散歩して紅葉を眺めること
→無理なく体を動かす運動になります。
- ・友だちとのおしゃべりや、好きな音楽を聴く時間
→気持ちがほぐれ、人とのつながりが保たれます。



「好き」を楽しむ時間は、健康づくりの要素がぎゅつと詰まっています。

○地域で「好き」を見つけてみませんか?

家で過ごすことが多い方や、何か始めたいけれどきっかけがない方は、地域の活動をのぞいてみるのもおすすめです。地域には、体操の通いの場、趣味の集まり、季節の行事など、気軽に参加できる場がたくさんあります。

- 「体操は苦手だけど、おしゃべりなら好き」
- 「花を見るのが好き」
- 「みんなでお茶を飲む時間が好き」
- 「誰かの話聞くのが好き」

そんな小さな「好き」が、地域に出かけるきっかけになります。

“健康のために頑張る”のではなく、“好きだから行ってみる”で十分。

気づけばそれが、心と身体の健康につながっています。

この秋、あなたの「好き」をひとつ見つけて、新しい楽しみを広げてみませんか? 地域の通いの場を知りたい、新しく何か始めてみたいという方は、地域包括支援センターへお気軽にご相談ください♪

以上、バラくんのワンポイントアドバイスでした☆

本宮市白沢地域包括支援センター

本宮市和田字戸ノ内321 カサーレ1階

電話番号 0243-24-5131

メールアドレス s-hokatu@asaka.or.jp

担当: 佐藤直之、小藤知子、桑原克哉

メールアドレスは
こちらのQRコード
から読み取れます↓



困りごと等のご相談はメールでも受け付けています。お気軽にお問い合わせください。

しらさわ ぼうかつ

本宮市白沢地域包括支援センターです

令和8年9月30日配布

2026年
令和8年9月発行
第24号

毎年9月は認知症月間です!

認知症サポーターのマスコットキャラクターのロバ隊長はご存じですか? 行事に参加されたみなさまにご協力いただき、見た人が元気になったり、優しい気持ちになるようお願いを込めて文字やイラストを描いた「メッセージロバ隊長」を作りました。本宮市内の認知症月間の展示コーナーや窓口がある場所に飾られています。いろいろな場所で探してみてくださいね。

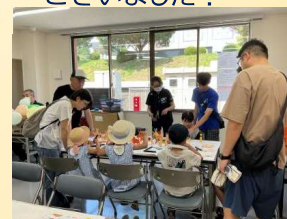


社会福祉士
小藤 知子
こふじ ともこ

令和8年7月20日
しらさわまつり



ご協力ありがとうございました!



令和8年8月20日
認知症サポーター座談会

認知症サポーターを受講したことがある方ならどなたでも参加できます!
次回は11月18日10時から
えぽか中会議室で開催です♪

地域の情報交換をしています。楽しくお話ししましょう♪



毎年9月は認知症の理解を深める月間です。展示コーナーも好評開催中です。



マスコット
キャラクター
ロバ隊長



移動式カフェ『チルコロカフェ』

白沢地区の分館をお借りし、介護予防や生活に役立つ講座や体力測定会を実施しています。参加は無料、申し込みも不要！どなたでも参加できます！

6月25日(木)白岩分館

ワンポイント講座『高血圧を予防しよう』

そうごう薬局の薬剤師の方にご協力いただき、高血圧を予防する方法について教えていただきました。塩分をとりすぎないように、お酢やスパイスを活用する味付けなど、今日から実践できるワンポイントを教わりました。



7月24日(金)松沢分館

ワンポイント講座『おうちでできる簡単体操』

くるーん訪問看護ステーションの作業療法士による体操や早口言葉など、とても楽しい時間になりました。座ったままできる体操など、おうちでも習慣にできそうな運動方法を教わりました！



8月28日(金)白岩分館

ワンポイント講座『交通安全について』

郡山北警察署本宮分庁舎交通安全課の方にご協力いただき、日頃からしっかりと気をつけたい交通安全について学びました。朝方や夕方など事故の多い時間帯は特に注意が必要です。運転や散歩の際に自身や周りの人の安全を守れるように心がけましょう！



今年9月から生活道路は時速30kmで走行



令和8年度 チルコロカフェ今後の予定

10月23日(金) 和田分館

11月27日(金) 長屋分館

12月24日(木) 稲沢分館

令和9年1月22日(金) 松沢分館

2月26日(金) 白岩分館

3月12日(金) 糠沢分館



自然に囲まれたカフェでゆったりおしゃべりしませんか？

カフェさとやま



今年8月には開催100回記念、10月には開設10周年を迎えます！これからもみなさまの憩いの場であり続けられるよう、笑顔でみなさまのお越しをお待ちしています♪

毎月第1月曜日

10:00~11:30

事前予約が必要です。白沢地域包括支援センターへお電話ください。



場所：農場レストラン「トレンテビアンコ」(Kふぁーむ内/本宮市和田字戸ノ内158-8)

白沢地域連携会議（仮称）を行いました



所長 佐藤 直之
さとう なおゆき

今年度から、地域の様子や課題を共有する場として「白沢地域連携会議（仮称）」を始めています。郵便局・警察・地域包括支援センターの担当者が集まり、意見を交わしています。白沢地区の課題解決に向けたアドバイスをいただくことで、私たちの対応力向上や関係機関との絆づくりに役立てています。これからも、誰もが安心して暮らせるまちを目指して、この取り組みを続けてまいります。



第1回 6月



第2回 9月

チルコロカフェ

開催時間：午前10時～11時45分

お問合せ：白沢包括 ☎0243-24-5131

チルコロカフェは送迎もできます。ご希望の方は前日までに連絡ください♪