



まちの駅大泉学園 通信 9月号

第149号

フレイル予防について

フレイル（虚弱）とは、ウィキペディアによると、健康な状態と要介護状態の中間の段階の状態であり、予備能力低下により身体障害に陥りやすい状態の総称とあります。加齢に伴う筋力の低下、栄養状態の低下に伴う体重減少、外出の減少により社会参加の途絶。この負のスパイラルの先には、要介護状態や認知症になるリスクが高まります。梅雨明けとなり酷暑の日々が続く、テレビ等では「外出をなるべく控えて」と呼びかけていますが、極端な外出の機会を減らすことは、フレイルにつながる可能性を高めるのではないのでしょうか？何事も塩梅が大事。中部電力では、電力消費データをAIがモニターして、フレイル予防に活用する試みが始まり、同社の資料では83%の確率でフレイルを関知したとの事です。こうしたテクノロジーを活用しつつ、お隣さんの心配・声かけができるまちづくりを目指したいです。(TY)



大泉障害者支援ホーム

「ふれEYEまつり2024」を開催します

日付：2024年9月29日（日）
時間：10:30-15:30
場所：大泉障害者支援ホーム

入場無料

ミュージシャンや芸人によるステージ発表やアトラクション、模擬店や自主生産品販売など、盛り沢山の内容となっています。

今年はどなたでも来場自由ですので、ぜひお越しください。

「ねい丸」も来るよ！

※車でのご来場はご遠慮ください



公式ホームページ
はこちらから

NPO法人 まちの駅大泉学園
ショップ*学園通り 練馬区大泉学園町5-6-17
電話：03-3978-0207

まちの駅大泉学園

検索

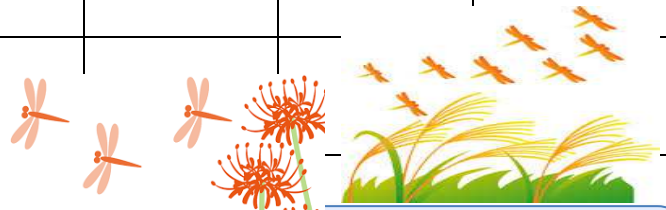


子ども食堂の
LINEはこちら



9月の予定

	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	10:30~ カレーセール	10:30~ 手作り教室	10:30~ 13:00~ 古典文学	10:30~ 古典文学	11:00~ 食サロ	お休み
8	9	10	11	12	13	14
お休み					11:00~ 食サロ	子ども食堂
15	16	17	18	19	20	21
お休み	敬老の日	10:30~ 手作り教室 13:00~ ジョブサポート	13:00~ 大泉障害者支 援ホーム	13:00~ べるはうす	11:00~ 食サロ	お休み
22	23	24	25	26	27	28
お休み	振替休日	13:00~ つくいの家	13:00~ つくいの家		11:00~ 食サロ	お休み
29	30					
お休み	11:00~ ランチクッキング					



月曜日から木曜日：10時～16時・金曜日：10時～15時30分

都合により変更をする場合がありますので確認をお願い致します。(☎03-3978-0207)

☆食のほっとサロンの報告です (7月)

- ・食事の後コリントゲームを行いました。
入った点数によりお菓子をゲット。
皆さん真剣におこなっていました。
- ・次の時は塗り絵をしました。
久しぶりと言いながら楽しそうに
塗っていました。



8月の子ども食堂はお休みでした