

よかボラ通信 第26号

(令和4年9月)



朝夕の暑さもやわらぎ、過ごしやすくなりましたが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。今回は「フレイル」について触れています。ご自身の健康状態について考えてみましょう。

受入施設一覧を更新しました～裏面で活動可能な施設を紹介しています～

受入施設の情報を見やすいように様式を変更しました。皆さんの「こんな情報がほしい」とのお声を参考に、感染対策や駐車場の有無、施設からのメッセージなどの情報を追加しました。また、9月15日時点での受入体制についても記載していますので、活動施設を選ぶ際の参考にしてください。

今回は、お住まいの圏域の施設一覧のみをお送りしておりますので、他の圏域の施設一覧をご希望の方は協議会事務局にご連絡ください。（電話：0942-35-1525）

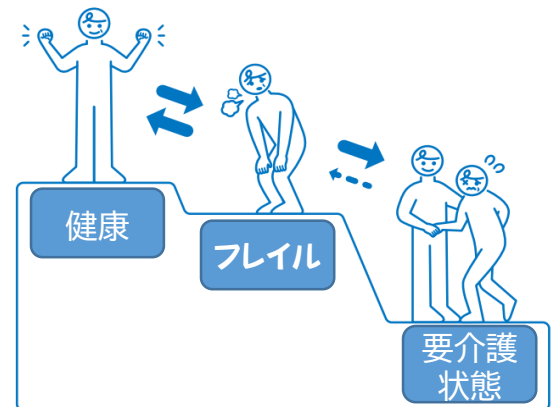
質問票（活動・フレイルについて）回答のご協力をお願いします。

同封の質問票にて、ボランティア活動やフレイル（健康状態）についてお聞きしています。ボランティア活動については皆さんの回答を集計し、今後のよかボラ通信にてご報告する予定です。フレイル（健康状態）については、事業参加者の健康状態を把握し、久留米市の今後の介護予防事業の展開に役立てたいと考えております。ぜひ回答にご協力をお願いします。回答後は返信用封筒にて久留米市へ郵送ください。

その「フレイル」について、ご存知ですか。

フレイルとは、年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。大事なことは、早めに気づいて、適切な取組を行うこと。そうすればフレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができます。

質問票を回答して、自身の状態を確認してみましょう。



フレイル予防の3つのポイント

この3つのポイントをバランスよく実践し、フレイル予防につなげましょう。

一つ目は **栄養** です。食事は活力の源です。バランスのとれた食事を3食しっかりと、美味しいものを長く食べ続けられるように、お口の健康にも気を配ることが大切です。

二つ目は **身体活動** です。体を動かすことは、筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。もしかしてフレイルかも、と思った方は、今より10分多く体を動かすよう心がけましょう。

三つ目は **社会参加** です。趣味やボランティア、地域活動などを通じて社会とのつながりを持つことが大切です。無理をせず、自分に合った活動を見つけましょう。

▷厚生労働省（地域がいきいき 集まろう！通いの場より）

《ボランティアの皆さまへお願い》

活動を希望される方、住所や電話番号を変更された方、要介護認定等を受けられた方は、
下記協議会までご連絡ください。

【発行・問合せ】特定非営利活動法人 久留米市介護福祉サービス事業者協議会 事務局
電話：0942-35-1525 / FAX：0942-46-5841（月～金10：00～17：00）

～活動可能な施設一覧～（令和4年9月15日時点）

ここでは全圏域のボランティア活動可能な施設を紹介します。活動の詳細は同封の受入機関一覧を確認ください。興味のある施設がある方は協議会事務局（0942-35-1525）にご連絡ください。

圏域	指定番号	施設名	住所	受入状況
中央	4	明星苑コスモス	国分町991-1	一部受入可能
	30	楠病院くすデイケアセンター	日吉町115	受入可能
	54	JAくるめデイサービスセンターひかり	篠原町4番地の7	一部受入可能
	107	ニチイケアセンター くるめ	長門石2丁目1番5号	受入可能
	112	あったかHOMEーにしかいー	西町709-1	受入可能
	155	重度認知症患者デイケア すずらん	梅満町1001	一部受入可能
西部	23	よあけデイサービス	大善寺町夜明839番地2	受入可能
	74	ふれあいの園 デイサービスセンター	城島町上青木165	受入可能
	88	社会医療法人天神会 野伏間クリニック	野伏間1丁目9-3	受入可能
	97	モモタロウ	野伏間1丁目8-41	受入可能
	110	小規模多機能ケア 悠ホーム	安武町安武本2927-5	一部受入可能
	119	リハビリスポットTASUKI三瀨店	三瀨町福光292番地7	一部受入可能
	161	みづま敬和苑デイサービスセンター	三瀨町西牟田6128-1	受入可能
	168	デイサービスセンターあいよかけよ	城島町城島58-3	一部受入可能
東部	128	認知症対応型 デイサービスあじさい	善導寺町飯田1393-10	一部受入可能
	160	デイサービスセンター あおぞら	田主丸町田主丸750-3	一部受入可能
北部	18	グループホーム大城の里	北野町乙丸3-13	一部受入可能
	36	特別養護老人ホーム 銀の庵	北野町十郎丸1529-2	一部受入可能
	69	デイサービス アルカディア	宮の陣4丁目30-10	受入可能
	75	特別養護老人ホーム 光の杜	宮ノ陣町大杜460-1	受入可能
	78	グループホーム市の上	合川町1754-1	一部受入可能
	134	北野つつじ苑	北野町八重亀578-1	一部受入可能
南部	92	スタジオアニモ	野伏間1丁目8-46	一部受入可能
	123	デイサービス スマートライフ	南3丁目26-5	受入可能
	135	宅老所 虹の里	高良内町2944番地56	受入可能
	136	グループホーム虹の里	高良内町172番地1	一部受入可能

※状況によって受入を変更している場合もありますので、あらかじめご了承ください。

※お住まいの圏域以外の施設一覧をご希望の方は協議会事務局へご連絡ください。