

やっばい

# 元気がよか！

## 自立支援型介護予防 興味関心からの楽しみの引き出し方

### 趣味やスポーツが認知症予防に

皆さんは100歳になった自分を想像したことがありますか。「体が動くうちは仕事や趣味をがんばりたい！」と、活動的な生活を送る高齢者が多くみられます。

しかし、歳を重ねると「病気や怪我で寝たきりにならないか」など、不安が出てくると思います。その中でも認知症が心配な人は多いのではないのでしょうか。

高齢者になってからでも認知症予防に役立つとされているのが趣味やスポーツです。新しく始めることもいいですが、昔やっていた趣味やスポーツを再開してみると再び楽しさを感じ、生き甲斐になることもあるようです。

### 自分の興味・関心を知りましょう

何に興味・関心があるか分からない人におすすめなのが、興味・関心を具体的に知れる「興味・関心チェックシート」です。下記の一部を抜粋しましたので、チェックしてみてください。

興味・関心は、体の健康、脳や心の健康につながります。地域と

の交流にもつながり、ハリのある生活になります。趣味などの集いの場もありますので、お探しの方は下記までご相談ください。

■野尻地区（内山地区を含む）  
のじり地域包括支援センター  
Tel 44-2271

■小林地区  
小林市社会福祉協議会  
Tel 23-3466

生活行為	している	してみたい	興味がある
歌を歌う(カラオケ)			
散歩			
読書			
旅行			
将棋・囲碁・ゲーム			
野球・相撲観戦			

※「興味・関心チェックシート」はインターネットで検索できます

問 長寿介護課 Tel 23-1140

福祉情報をお届けします

## 社協タイムズ

## 成年後見センターこばやし 毎日の暮らしの「判断」をお手伝いします

成年後見センターこばやしでは、「書類が送られてきたけど難しく分からない」、「銀行の通帳や印鑑をどこに置いたか分からない」など、認知症や知的・精神障がいなどでご自身で判断が難しいという人を対象に、毎日の暮らしを支援するための事業を行っています。

### 日常生活自立支援事業 (あんしんサポート)

**対象** 在宅で日常生活を営むのに支障がある人

**支援** 福祉サービス利用に関する相談・助言・手続き・支払いなどの援助を行います。

**Q** 自宅で一人暮らし。少し認知症があり、お金の管理がうまくできなくなった。

**A** ご本人と契約し、お金の管理や福祉サービスの手続きの援助します。

ご家族やご親族、近隣の方などで気になる方がおられましたら、ぜひご相談ください。事業の利用だけでなく、関係する機関と連携しながら、暮らしに関する相談を解決できるよう支援を行います。

問 小林市社会福祉協議会 成年後見センターこばやし Tel 23-5172

### 成年後見制度

**対象** 判断能力が不十分だが家族による支援が難しく、不動産や預貯金などの財産の管理、身の回りのお世話のためのサービスなどに関する契約などを行うことが難しい人

**支援** 成年後見人等が就任して、本人に代わって管理や契約など暮らしに必要な手続きを行います。

**Q** 自宅で一人暮らし。認知症が進み、郵便が来ても分からないから開封せず、サービスを利用したくても理解できず契約が進まない。

**A** ご本人の判断能力を確認したうえで成年後見制度の手続きをお手伝いします。小林市社会福祉協議会が成年後見人等に就任することもできます。

1日350gの  
野菜摂取で  
ベジ活!

健康のために、必要な野菜の量は1日350g。しかし、宮崎県民の野菜摂取量は平均278gと約100g不足しています。毎日の生活に野菜を100gプラスして、健康な毎日を送みましょう！

問 健康推進課 Tel 23-0323



## ベジ活弁当でLet'sベジ活!

皆さんはAとBのどちらのお弁当がお好みですか？

同じハンバーグがメインのお弁当ですが、実はAのお弁当には30gしか野菜が入っていません。1日350g以上の野菜をとるには1食120gが必要です。

気をつけたいのが、ポテトサラダのじゃが芋は野菜に入らないということ。サラダに入っているマカロニやスパゲティなども同じです。

一方でBのお弁当には120gの野菜が入っています。野菜が入ることで、摂取カロリーを抑えることができ、ビタミン類や食物繊維といっ

た栄養素を摂取できます。

また、よく噛むことで食べ過ぎを防ぎ、満腹感を得ることもできます。お弁当に野菜が少ない時は、野菜サラダや海藻サラダ、おひたしなどをプラスしてもいいですね。

写真は、市内のMarcheさんが作られたものです。「ベジ活弁当」と注文すると、野菜が100g以上のBのようなお弁当を食べることができます。

できるだけ地元産の食材を使用し、お米は小林市産ヒノヒカリです。ご夫婦で一つひとつ丁寧にならされていて、心のこもったおいしいお弁当です。ぜひ食べてみてください。

マルシェ  
**Marche**

📍 小林市細野 533-4 ☎ 27-3009

🕒 配達のお受け 8時～9時30分  
店頭のお営業 12時～13時30分

📅 休 土・日・祝日定休

※市では「ベジ活弁当」に協力いただける事業者を募集しています。健康推進課までお気軽にお問い合わせください。

## 健幸のまちづくり拠点施設整備 つうしん

vol.2

●問=建設課 Tel 23-0311

## 小林総合運動公園内に市民体育館を移転します！



### ▲新しい市民体育館のイメージ

現市民体育館（中央公民館横）の位置に建設する場合、大規模避難所を兼ねる市民体育館が数年間使用できなくなる課題や、駐車場が狭く大会やイベント時に渋滞が発生する恐れがあるなどの課題が考えられます。小林総合運動公園内に建設することで、これらの課題の解消が見込めます。

「なぜ新しい市民体育館を総合運動公園内に整備するの？」

小林総合運動公園（南西方十三塚）には、さまざまなスポーツ競技や健康づくり・余暇活動ができる環境が既に整っています。

そこに健康づくり機能（保健センター）や子育て支援機能（子育て支援センターなど）を備え、災害時には大規模避難所として使用できる複合型の体育館を整備することで、総合的な環境整備や複数施設の老朽化への対応など、市が抱える課題を解決することにつながります。

また、小林ICから近く、スポーツ合宿や大規模大会の誘致、災害時の自衛隊や緊急援助隊派遣要請の際に県内外からのアクセスも向上することから、この場所が選ばれました。