

# 仲町おとしより相談センター だより



（石神井川の桜）

『春眠暁を覚えず』と言われるますが、春は眠気を感じやすくなる季節です。温度・湿度とも睡眠には快適の上、寒暖の変化で心身のバランスが崩れやすくストレスもたまりやすいので朝の目覚めを悪くしているようです。そんなストレス対策において、効果が期待できるのが**深呼吸**。深呼吸は、自律神経のうち副交感神経の働きを促します。「**戦闘モード**」と言える交感神経優位の状態から、**リラックス**をつかさどる副交感神経に移行させてくれます。普段の暮らしの中では、なかなかやらない深呼吸ですが、お天気の良い日にはぜひ、外へ出て思いっきり深呼吸してみましょう！太陽の光を浴びて歩くと、脳も刺激され「**こころ**」と「**からだ**」もリフレッシュできますよ。

毎年、多くの見物者で賑わう石神井川の桜ですが・・・  
仲町包括では

**3月29日（日） 9：20～14：00**

**仲町地区桜まつり（旧大山小学校・板橋交通公園）にて**

出張コーナーをもうけます。当日は握力や血圧測定も行います。

お近くにお越しの方は、是非お立ち寄りください。

校庭と公園の間の遊歩道で「仲町おとしより相談センター」の看板を見つけてくださいね！



# 私のまちの元気さん！

第1回目は、仲町にお住いの金森さんです。

4年前に「わかめ会」というグループを立ち上げ、定期的に介護予防運動等を続けていらっしゃいます。

## ❁ 活動のきっかけは？

板橋区の介護予防教室へ参加し、健康づくりには地域の方々と交流を持っていく事が大事と感じました。以前は出不精で足腰が弱って転ぶこともありましたが、わかめ会のメンバーのお陰で前より元気になりました。家内も喜んでくれています。

## ❁ まちのみなさんに一言

わかめ会は、月3回（月曜か金曜）仲町地域センターで仲間が楽しく健康づくりに取り組んでいます。

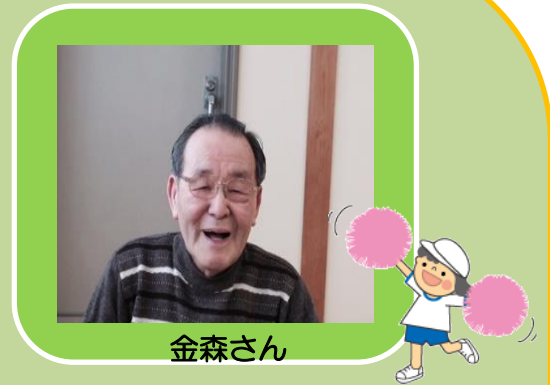
体操や勉強会、茶話会と盛りだくさんです。

会に参加するようになって知り合えた仲間たちばかりです。

一人でも多くの方に私たちの仲間になっていただきたいです

\*このコーナーでは毎回、まちの元気な方々を紹介していきたいと思います。

皆様の地域で、元気で頑張っている方々を是非ご紹介ください！！



金森さん



## 「出前講座」のお知らせ

おとしより相談センターの職員が皆様のもとに伺い、介護保険や認知症予防等の話をさせて頂いております。老人会や町会、ご近所の集まりなどで日頃の気になる話を聞いてみませんか？

講座の内容（例）：「介護保険について」「認知症予防」「認知症サポーター養成講座」「介護予防運動」「高齢者の見守り活動」「板橋区の高齢者サービス」等々

費用は無料です。お気軽にお問い合わせください。



## 仲町おとしより相談センター

（仲町地域包括支援センター）

板橋区仲町 20-5 （仲町ふれあいセンター内）

電話：5917-5201 FAX：5917-5202

<http://www.foryou.or.jp>

「仲町地域包括支援センター」で検索ください

