

第309号
令和7年8月5日

◇成沢は町がひとつのやさしい家族◇ なるさわ福祉だより

発行者：成沢学区コミュニティ推進会福祉委員会広報部 TEL&FAX 35-5628

高齢化による、転倒、骨折に注意

高齢者は、加齢とともに運動能力や筋肉が低下し、転びやすくなります。さらに、高齢化により骨が弱くなります（骨密度の低下）、転倒すると骨折を伴う事がある。転倒により、大腿骨部骨折、上腕部骨折、頭部外傷等になりやすい。骨折転倒の要因①病気、クスリの影響、②運動不足、③生活環境が考えられます、転倒しやすい場所①室内でのカーペット、電気コード、こたつ布団等によるつまづき。階段、玄関等の段差によりバランスを崩す。廊下、浴室等ですべる。②屋外では道路のマンホール蓋、道路の凸凹、障害物でのつまづき等があります。転倒予防として、丈夫な骨を維持する食生活、丈夫な骨を維持するカルシウムの摂取、栄養のバランスが取れた食事、また、下半身の筋肉を維持する体操を心掛ける、外出時の靴はすべらない靴で、一步ずつしっかり歩きましょう。



成沢交流センター

★ニコニコ茶話会（1号室）

8月15日(金) お盆休み

★成沢ふれあい健康クラブ（1号室）

8月 6日(水) ガラッキー

20日(水) オーバルボール

9月 3日(水) 陣取ゲーム

10時～11時30分 会費無料

★おもちゃライブラリー（7号室）

8月 7日(木) ・21(木)

9月 4日(木)

10時～11時30分 会費無料



青葉台地区（集会所）

★あおば体操クラブ

8月 12日(火) お盆休み

26日(火) 休み

★さくら火曜会

毎週火曜日 13時30分～15時30分

脳トレ折り紙、手芸、歌

★青葉台ふれあい健康クラブ

8月 7日(木) 輪投げ

21日(木) サイコロゲーム

9月 4日(木) 音楽会

10時～11時30分 会費無料

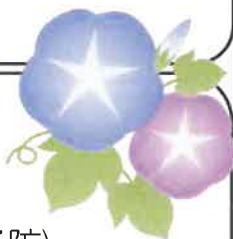
西一地区（集会所）

★ニコニコ茶話会

8月 13日(水) お盆休み

27日(水) 講話(転倒予防)

10時～11時30分 会費無料



堂平地区（集会所）

★ニコニコ茶話会

8月 19日(火) お盆休み

10時～11時30分 会費無料

社協駐在 お盆休み

8月9日(土)～17日(日)



☆ 8/9月 行事予定 ☆

8月 1日(金) あん安ネットワーカー部会 10時～

7日(木) 定例役員会 13時30分～

8日(金) 茶話会準備委員会 お休み

18日(月) 企画会 13時30分～

19日(火) 広報編集会議 13時30分～

9月 4日(木) 定例役員会 13時30分～

5日(金) あん安ネットワーカー部会 10時

