



# 法典ほうかつ便り

令和4年：12月号

## 健康づくりに必要な身体活動



「身体活動」は「生活活動」と「運動」に分けられます。**運動**だけでなく、**生活活動**も活発にしていき、無理のない範囲で体を動かしましょう

運動強度 (運動の強さ)	生活活動	運動
弱           強	立位(会話、電話、読書)	
	料理や食材の準備	
	ピアノの演奏	ストレッチ
	植物への水やり	ヨガ
	ゆっくり歩く	座って行うラジオ体操
	普通歩行	社交ダンス、ボウリング
	掃除機	
	風呂掃除、階段を下りる	軽い筋トレ
	自転車に乗る、ゆっくり階段を上る	ラジオ体操第1、卓球
	やや速く歩く	ゴルフ
	家の修繕、耕作	ラジオ体操第2
	スコップで雪かきをする	ゆっくりしたジョギング

65歳以上の身体活動量の目安：強度を問わず身体活動・運動を毎日 40分

大切な事は、身体活動量を少しでも増やすこと、たとえば「今より10分多く歩くこと」から始めてみましょう。

自分に合った強度で無理せず

参考：厚生労働省 健康づくりのための身体活動基準



## <1月~3月の主な予定>

- 1月12日(木) 寿大学(介護予防教室)  
(※新型コロナウイルス感染症の状況により変更の可能性あり)

法典地区  
でも起き  
ています

### ~キャッシュカードを盗られた事例~

その① 全国銀行協会職員を名乗る者が、被害者宅を訪問しキャッシュカードを預かり封筒に入れさせ、被害者その場を離れた際にトランプが入った封筒とすり替えられ、キャッシュカード3枚を盗られた。

その② デパート店員を名乗る者が、被害者宅を訪問し、被害者が用意していたキャッシュカードが1枚入った封筒を受け取った際に、全国銀行協会職員を名乗る者が自宅の電話に架電。被害者その場を離れた際に、ポイントカードが入った別の封筒にすり替えられ、キャッシュカード1枚を盗られた。

どちらのケースも『全国銀行協会』  
を名乗る職員が登場しますが…

キャッシュカードを渡さないように!!

全国銀行協会は実在する組織ですが、職員が自宅を訪問してキャッシュカードを預かることは一切ありません。

~おかしいと思ったら、まず相談!~

◎船橋市消費生活センター 047-423-3006





# 地域ケア会議の定例報告

令和4年度 第2回定例会（令和4年9月実施）

**地域ケア会議構成員：**（事務局：法典地域包括支援センター）  
 法典地区自治会連合会/法典地区民生児童委員協議会/法典地区社会福祉協議会  
 丸山たすけあいの会/西森総合事務所/指定相談支援事業所ヴェルフ藤原  
 花いちりん馬込/すゝかぜ居宅介護支援事業所 / 西部保健センター  
 おくやまメディカルグループ/法典地区生活支援コーディネーター  
 小規模多機能型居宅介護 鶴亀/ロータスケアセンター  
 ローゼンかみやま保育園/ビッグハート/メロン薬局



令和4年度第2回定例会は、新たな「**通いの場づくり**」に向けて引き続き**イメージ共有**を行いました。また、9月、10月開催予定の**各種イベント開催に向けて**進捗状況を確認しました。（開催内容については右ページをご覧ください。

## 「通いの場」づくりに向けてのイメージの共有

### 主な意見

- ・ 保育園児と高齢者など世代間交流できる場があると良いのでは。
- ・ 近隣の中学校や高校での地域への取り組み内容を確認し、協力を求めていくことはできないだろうか。
- ・ ボランティアの人数を集めるのに無料のホームページを作成したり、SNSを活用してみるのはいかがでしょうか。
- ・ 民間企業で行っている地域貢献活動を調べ、協力を得られないか。
- ・ 通いの場は地域に複数あった方が良い。参加者やボランティアが得意分野を発揮することができる場になればと良いと思う。
- ・ 生活便利施設であるサミットやウェルシアに住民の集いの場としての協力を得られないか。

### 事務局より

いまある他の既存の「通いの場」を平行して調査・研究していきながら、どこにも属さない「新たな通いの場」の構想を膨らませていく。次回以降の会議でも引き続き活動内容（プログラム）等についても検討していきたい。



# 活動報告



## 地域で見守り声かけ体験 in イオンモール船橋

9月27日（火）の午後にイオンモール船橋1Fにて「地域で見守り声かけ体験」が西部地区の地域包括支援センター・在宅介護支援センターと合同で開催されました。このイベントでは警察への通報方法の説明のほか、「声かけのミニ講座」や、実際に声をかけてみる「声かけ体験」などを通じて、認知症を正しく理解し安心して暮らせる町づくりを目的としています。当日は35名の方々に参加いただきました。法典地区からは地域ケア会議の構成員の方やオレンジサポーターもスタッフとして協力させていただきました。



## 法典地区多職種ネットワーク

10月24日（月）に法典公民館の講堂にて、法典地区にゆかりのある介護サービス事業所や行政、自治会、民生児童委員、医療関係者、障害や法律分野の専門職の方々と顔の見える関係性作りと連携を目的に、今年も事例検討会を開催しました。参加者は58名。昨年はオンラインでの開催であった為、リアルでお会いできたことが何よりも良かったです。

事例はコロナ禍で閉じこもりがちの高齢者の支援を中心に、地域でどのように関係性を構築していったらいいのか話し合いました。中には初対面同士の方もいて刺激のあるひと時を過ごすことができました。



## 法典地区地域ケア会議を主体とした講演会

10月29日（土）に法典公民館の講堂にて、講演会が開催されました。参加者は51名。第1部の基調講演ではつばさ在宅クリニック 西船橋小林 禅先生による「在宅医からみた認知症の人を地域で支える」というテーマでご講演いただき、第2部ではパネルディスカッションとして、日頃から認知症の人と関わっている方からの実践報告と意見交換を行いました。



## 船橋市法典地域包括支援センター

〒273-0855 船橋市馬込西1-2-10 寿ビルA101

よいしえん

☎ 047-430-4140

受付

月曜日 ~ 金曜日  
午前9時~午後5時

