本庄南地域包括支援センター　シャローム

南包括だより



2026年　R8年 11 月発行　第17号

■ フレイル（虚弱）を予防するためには…。

■ ①体を動かす　②しっかり食べる　③人と交流するなどが大切と言われています。
適度な散歩や体操、地域のサロンなどに参加し、げんきな体作りを心がけましょう。







※各地域で自主的に行うラジオ体操普及促進事業なども推進しています。

困ったときは地域包括支援センターにご相談ください！

地域包括支援センターとは高齢者の健康保持や生活の安定のために必要な支援を行う施設です。
ご相談はケアマネジャー、社会福祉士、看護師が担当します。お気軽に、 ご自身の地域の包括にご連絡ください。

① 冬支度

「冬に向けた準備を」

朝晩の冷え込みが増してきました。暖房器具の点検や衣替えはお済みでしょうか。
急な寒さは体調を崩す原因にもなります。無理をせず、早めの冬支度を心がけましょう。





② 紅葉

「秋の景色を楽しみましょう」

紅葉が見頃を迎える季節です。近所の公園や散歩道にも、秋の彩りが広がっています。
無理のない範囲で外に出て、季節の変化を感じてみませんか。

③ 乾燥対策

「乾燥にご注意を」

秋から冬にかけて空気が乾燥してきます。こまめな水分補給や手洗いを心がけ、感染症の予防に努めましょう。

オレンジカフェ(認知症カフェ)のご案内

●オレンジカフェとは…



認知症の人やその家族だけでなく誰でも参加でき、お互いに交流したり、情報交換ができるカフェです。季節のクラフト等も行なっています。出入り自由なのでお気軽にお越しください★

オレンジカフェ
MEGAドン・キホーテ UNY 本庄店
毎月第２月曜日開催(祭日の場合第３週へ変更)
午前 10：00～12：00
MEGA ドン・キホーテ UNY 本庄店
１階フードコート内

オレンジカフェ　本庄南
毎月第４水曜日開催
午前 10：00～12：00
本庄市北泉公民館　集会室

★☆参加費は１００円です☆★
※祝日や悪天候時には中止や日程変更になる可能性がありますので、下記までお問い合わせください。

― お問い合わせ ―
本庄南地域包括支援センター
シャローム
TEL:0495-23-9580



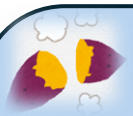
予定表

2026 年 12 月
14 日(月)：MEGA ドン・キホーテ UNY 本庄店
23 日(水)：オレンジカフェ　本庄南

2027 年 1 月
18 日(月)：MEGA ドン・キホーテ UNY 本庄店
27 日(水)：オレンジカフェ　本庄南

2027 年 2 月
8 日(月)：MEGA ドン・キホーテ UNY 本庄店
24 日(水)：オレンジカフェ　本庄南

2027 年 3 月
8 日(月)：MEGA ドン・キホーテ UNY 本庄店
24 日(水)：オレンジカフェ　本庄南



[秋の味覚を楽しみましょう。]

秋は、さつまいもやきのこ、柿などおいしい食べ物がたくさん出回る季節です。
旬の食材は栄養価も高く、食事の楽しみにつながります。
食べ過ぎには気をつけながら、季節の味覚を楽しんでみてはいかがでしょうか。

