

介護つうしん



令和元年7月26日発行

第4号

新冠町地域包括支援センター（保健福祉課）

高橋・白鳥・柳澤・仙波

その1



8月の「えましあ茶ロン」 ～砂絵づくり～

様々な色の砂を使って、「砂絵」を作りますか？！
昨年も大人気だった砂絵で、指先をしっかりと使い、
脳を活性化させましょう！！

その他にも、茶話会や、頭の体操も予定しています。

日にち：8月19日（月）
時間：13：30～16：30
対象者：どなたでも参加できます！
定員：17名
参加費：100円



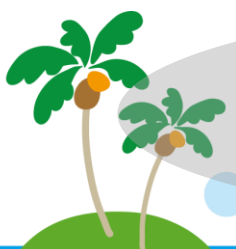
申込期間・・・**7月30日（火）～8月7日（水）**まで

申し込みのお電話は **9:00～17:00** にお願ひします。

申込み先

サポートセンター「えましあ」（本町）

47-2299 担当 土田、湯沼



百歳体操の紹介

百歳体操とは？

「いきいき」「かみかみ」の2つがあります。

「いきいき」は筋力アップの体操、「かみかみ」は「おくち」の体操です。DVDを見ながらの体操で、指導者は必要なく、簡単にはじめられます。

場所	曜日	時間
東町生活館	火曜日	午後 1 時 30 分～
あいあい荘	火曜日	午後 2 時～
老人憩いの家	水曜日	午前 10 時～
Cafe ゆるり	水曜日	午後 3 時～
北星町生活館	木曜日	午後 1 時～
えましあ	金曜日	午後 1 時 30 分～
節婦町老人憩いの家	金曜日	午後 2 時～
氷川生活館	日曜日	午後 2 時～
おうらの郷	第2月曜日 第4火曜日	午後 2 時 30 分～

町内9か所で行っています。
通いやすい場所や曜日、時間を選んでご参加下さい。



百歳体操の効果

「いきいき」体操は、毎週続けることで歩行状態が改善するなど、様々な効果があると言われています。さらに、効果を上げるために、おもりの使用が勧められており、介護支援係では重りの貸し出しを行っています。



新たに会場を設けたい方へ

下記の条件を満たす場合、DVD や、DVD プレーヤー、重りを貸し出します。

- ①概ね5人以上集まることができる ②週1回以上実施できる

以上2点を満たし、新規実施を検討される方は介護予防係までご相談下さい。



【問い合わせ】

保健福祉課 介護予防係

担当：仙波、柳澤

電話：47-2113