

つなぐ

今回のトピックス

- 宮西連区 宮西サロン
- 貴船連区 ゆめサロン
- 大志連区 ほほえみさわやか体操
- 認知症についてお話ししました



令和4 No.1



令和4年度 新体制まちなか サロンや公民館活動に参上!



まちなか通信「つなぐ」を楽しみにしているみなさん、お待たせしました! まちなかは5月に新センター長を迎え、新たな体制で再出発です。さて今回は、昨年度取材させて頂いた、新たに発足したサロンや公民館活動の様子をお届けします。また、今年度から再開した宮西サロンでは、久しぶりにみなさんの前でお話をさせて頂きました。今年度も、さまざまな場所でのみなさんにお会いできるのを楽しみにしています!

宮西サロン



令和4年6月9日、宮西公民館で開催された宮西サロンで「脳に活! コロナに克!」をおひさしぶりのまちなか参上!」をテーマにお話ししました。2年以上の期間が空いてしまいましたが、お久しぶりに会えたみなさんは変わらず活き活きとされていて、私たちも活力を頂きました! ありがとうございます。内容は、
①地域包括支援センターの役割とは



令和4年6月9日、宮西公民館で開催された宮西サロンで「脳に活! コロナに克!」をおひさしぶりのまちなか参上!」をテーマにお話ししました。2年以上の期間が空いてしまいましたが、お久しぶりに会えたみなさんは変わらず活き活きとされていて、私たちも活力を頂きました! ありがとうございます。内容は、
①地域包括支援センターの役割とは

②コロナでのフレイル予防
この二本立てでお話をしました。今やおなじみの「フレイル」の意味だけでなく「サルコペニア」の意味を知っている方もみえ、みなさんの介護予防への関心の高さが伺えました。フレイル予防で行った脳トレと運動は、みなさんと取り組んだことで包括職員も楽しむことが出来ました。今後も、感染予防とフレイル予防に取り組んでいきましよう。
※フレイルとは・・・ひとことでは言えませんが、生活機能全般が弱ることもあり、この状態が続くと要介護に至るリスクが高い
※サルコペニア・・・加齢による筋肉量の減少および筋力の低下
★宮西サロン(偶数月の第2木曜日) 9時30分、宮西公民館

令和3年12月15日、民生委員さん主催のサロン『ゆめサロン』のオープンにお邪魔してきました。12月ということもあり、民生委員さんがサロンの仮装をしてお出迎えで明るく楽しそうな雰囲気。参加者は、久しぶりに集まったことあつてか話が弾み、笑顔が溢れていました。
また、各々自由に過ごされ、お茶を飲みながら談笑するもよし! 折り紙で作品を作ってもよし! スタッキングをして脳トレをするもよし! と盛りだくさんな内容でした。貴船在住の方は参加してみたいかかでしょう! ★ゆめサロン(次回予定) 令和4年11月9日(水) 10時、貴船公民館



貴船 ゆめサロン



大志 ほほえみさわやか体操



令和3年12月10日、大志公民館でまめ筋体操を見学させて頂きました。座った状態でマッサーシ棒を持って、太腿や膝裏、ふくらはぎをコロコロと揉み解します。コロナ禍で運動不足気味な筋肉にはちよっと痛み持ちいい・・・。やはり運動って大切だね! との声があがり、現在はダンベルを用いた体操を再開されています。★ほほえみさわやか体操(第2、第4金曜日 13時30分) 大志公民館 ※大志連区の方

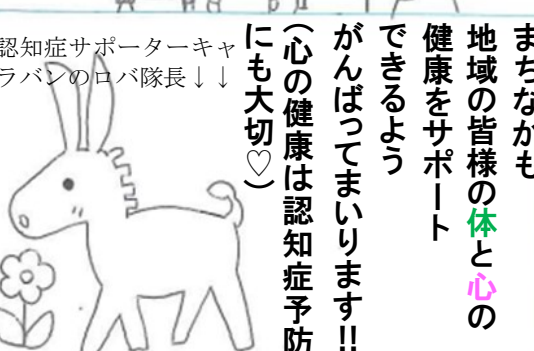


☆認知症についてお話ししました☆

- 認知症サポーター養成講座
R3/5/11 宮西民生児童委員協議会
R3/5/12 大志民生児童委員協議会
R3/7/2 第一生命
R3/11/26 ALSOK
- 認知症講話
R4/1/29 平安会館 中央斎場



☆新米保健師のつぶやき四コマ☆



ご無沙汰しております! まちなか保健師の大山です。筋膜とは、筋肉を包んでいる膜のことで、それがよじれると体に痛みが生じます。筋膜をほぐすと筋肉の緊張がほぐれて体がリラックスできます。普段運動されていない方は、まず筋膜をほぐしながらリラックスした状態で運動をはじめられると良いと思います。

『まちなか』とは? 『つなぐ』とは?

『まちなか』は65歳以上の高齢者の総合相談窓口です。

宮西・貴船・大志を担当しています。通信『つなぐ』を発行し、活動内容を知っていただき、みなさんの地域づくりに役立てていきたいと思っています。

一宮市地域包括支援センターまちなか

一宮市松降1丁目2番18号 松降ビル4F TEL: 0586-85-8672