



大野北第2高齢者支援センター季刊誌

大野北の国から2

通算005 平成28年度 第1号



高齢者支援センターは、相模原市の総合事業や介護保険制度などの説明・手続きはもちろん、ご高齢の皆様が住み慣れた地域で元気に生活して行けるよう、皆様の健康づくりも支援しています。

お元気な方も、お気軽にご連絡ください。



管理者・社会福祉士の木幡です！
季刊紙のデザイン・作り込みは、
毎回私が担当しています。



新人 

主任介護支援専門員の宮本です！
実は歯科衛生士でもありますから
口腔ケアは得意分野なんですよ。



保健師の山田です！
健康づくりやいきいき百歳体操に
関してはお任せ下さい。



介護支援専門員の遠藤です！
産休から戻ったばかりですが、他地
区を含めた包括の経験が一番長い為、
ギア全開で頑張ります。



新人 

社会福祉士の橋本です！
皆様のご相談に対し、ヘルパー時代
の経験を生かしたいと考えています。



所長の松岡です！
職員の異動がありました。皆様にご迷惑が掛かるとは思いますが、力を合わせて頑張ります。よろしくお願い致します。

平成28年度の介護予防教室と、 介護予防を目指した地域の活動

今年度から、今まで教室を開催したことがない新たな団体に向けて、積極的に介護予防の啓発活動を行うことにしました。

今後、今まで以上に、介護予防を目指した自治会館などでの活動を後押しして行きます。
お近くで教室などが開催される際は、ぜひご参加ください。



5/26(木)大野北公民館の大会議室で、「再発見!! ラジオ体操」を開催します。



第2、第4水曜日の午前中にあさひ児童館に集まってラジオ体操を行った後、鹿沼公園を散歩する、「元気にいこう会」が始まっています。

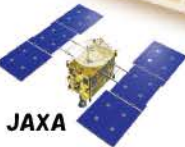


由野台睦自治会館で、9/16-10/21の毎週金曜午前、認知症予防の連続講座を開催します。
(9/16, 9/23, 9/30, 10/7, 10/14, 10/21)
講座の中で、連続講座終了後の自主活動への発展を期待した、ウォーキングのコース検討等を実施する予定です。
また、教室とは別の機会に『いきいき百歳体操』(*)をご紹介する予定です。

共和南町自治会館は運動には不向きですが、新田稲荷境内に集まった後、ウォーキングを行ってはいかがでしょうか？

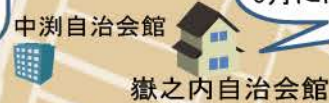


共和自治会有志により、今年4月から毎週月曜と金曜に『いきいき百歳体操』(*)が始まりました。



大野台3丁目

サナールカーサの集會場で、運動の励めを目的とした教室を開催します。6月はマンション居住者向けの教室ですが、11/17(木)午前は居住者以外の方もご参加頂けるイスに座って行う運動「チェア・エクソサイズ」です。



東淵野辺デイサービスセンターで全5回の転倒骨折予防教室を開催しています。教室終了後の定期的ウォーキングを目指して、教室参加者を中心にコースの検討も行っています。

レストヴィラ古淵で、入居者、近隣の方々を対象に「お口の健康」をテーマとする教室を企画しています。(詳細調整中)

東嶽之内ときわ会有志により、今年の3月から毎週水曜と土曜に『いきいき百歳体操』(*)が行われています。



東嶽之内自治会館

『いきいき百歳体操』(*)をご紹介する予定でしたが、市の予想を上回る反響で、用具の手配が間に合わないために、現在新規申込にストップがかかっています。6月にはご紹介できる予定です。

JR横浜線

東淵野辺

東淵野辺デイサービスセンターで全5回の転倒骨折予防教室を開催しています。教室終了後の定期的ウォーキングを目指して、教室参加者を中心にコースの検討も行っています。

(*) いきいき百歳体操って何？

相模原市が地域住民主体の介護予防の取り組みとして普及を進めている、筋力向上を目的とした体操です。週に1、2回、自治会館などの『集いの場』に集まり、手首・足首に『重りを着けて』、40分程度の体操を行います。

ほとんどの体操はイスに座ったままで行いますから、体力に不安を抱えた方でも参加できます。

重り
(200g~2kgの間で調節可能)



大野北第2保健室



ウォーキングから健康づくりを始めましょう!



ウォーキングには、がんやうつなど病気のリスクを下げると共に、頭の活性化による認知症の予防の効果もあります。

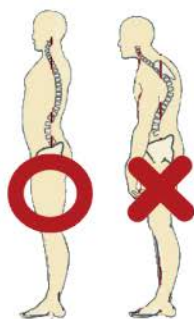
しかし、何も意識せずに歩くと、自然と、筋肉を大きく使わずに歩こうとしてしまうため、健康づくりの効果が少なくなります。

ぜひ気をつけたい
効果を高める4つのポイント

できればやりたい
プラスワン



時々膝を高く持ち上げながら歩いてみましょう。バランスを崩しやすいので、難しく感じた方は、代わりに少し大股で歩いてみましょう。これらは、正しい姿勢を保つために必要な腰周りの筋肉の衰えを防ぎます。



大野北第2高齢者支援センター

〒252-0233

相模原市中央区鹿沼台1-3-17 ヴィアール鹿沼台1-C

042-768-2195 (日曜・祭日を除く8:30~17:15)



編集後記

職員の入れ替わり、制度の変更などでバタバタしているため、例年に比べて2週間ほど発行が遅れてしまい、申し訳ありません。



EURO2012で二連覇達成のスペイン

6/10からは4年に一度のサッカー欧州選手権(EURO2016)が始まり、楽しみな反面、深夜TV観戦する体力が残っているか、少し心配です。