

南毛利シニアフェスティバル



11月9日南毛利公民館と南毛利スポーツセンターにて、南毛利シニアフェスティバルが開催されました。南毛利地域福祉推進員が中心となり開催する高齢者のお祭りです。芸能発表、健康マージャン、将棋、ボッチャ等が行われました。

その中で三思会は健康相談ブースを担当。血圧測定と健康相談（南毛利地域包括支援センター 保健師）、体力測定（さつきの里あつぎ・はなの家とむろりハビリテーション科）、栄養相談（さつきの里あつぎ 栄養科）を実施。

延べ71名の方にご参加いただきました。また一般社団法人F-STYLEスポーツクラブの皆さまに審判・指導していただき、ボッチャ体験・ボッチャ大会を開催しました。地域住民や近隣施設の方々あわせて30名が参加。参加者からは「楽しかったね」「またやりたい」といった声が聞かれ、施設のスタッフの方からも「利用者さんが地域での役割をみつけていくために今後も交流していきたいです」と声をいただきました。

地域包括支援センターは、地域の皆様の相談窓口です

介護・健康・福祉等の相談をお受けしています。

まずは、お電話ください。

電話 **046-250-1108**

営業時間 月～金曜 8:30～17:00 / 土曜 8:30～12:00

担当地区 戸室・恩名・温水・温水西・長谷・愛名・毛利台



健康体操 & 歩行測定会



10月23日南毛利スポーツセンターにて、健康体操 & 歩行測定会を実施しました。講師として有限会社ビーアウェイクの久野 秀隆 氏にお越しいただきました。

いつまでも自分で立てる、歩いて暮らすにはどんな運動が役立つか、実際に体操を行いながら教えていただきました。また、ひとりひとり、歩行機能の分析を受け、バランス、歩き方についての助言をいただきました。

久野先生からのアドバイスをまとめましたので、皆様もお役立てください！

●ストレッチ

ひとつの動きで30秒は伸ばした方が良いけど、なかなかできません。CMは1つ15秒くらいなので、テレビを見ながらCMの時間にストレッチするのもいいですよ！

●歩くために足腰と言われがちですが・・・

上半身も大切！肩周り、胸椎を広げる運動もとりたいでしょう！

●若く見える特徴のひとつに、体がひねれること！

体が硬くなることで、老けた印象に…

●認知症予防には睡眠が大切！

首のストレッチをすることで、寝返りがうてる体の維持が元気の秘訣！

いきいき健康教室「知ろう話そう認知症のこと」

11月22日南毛利公民館にて、みどりの丘 幸田 裕介 氏をお迎えし、認知症についての講義を行いました。飾り付けがされた部屋で、お茶やお菓子をつまみながら、認知症について自由に話すグループワークも行いました。認知症に対する不安や、介護する家族同士で大変なことを共有される場面もあり、様々な立場から見た認知症

についての話が出ました。参加された8名の中には、認知症の当事者や家族、認知症に係る仕事をしていた方等がいらっしゃいました。「このような機会は大変参考になる」「ぜひボランティアに参加したい」「認知症の人への関わり方をもっと知りたい」と感想をいただきましたので、今後も地域の声を聴く場として継続する予定です。



やさしさが「チームオレンジ」の芽 「チームオレンジ」とは

2019年に国で決定された「認知症施策推進大綱の目標値」として、2025年までに全市区町村でチームオレンジ等の整備をする事が明記され、開始した取り組み。認知症サポーター養成講座を受講し、認知症に対する知識を身につけるだけでなく、地域やチームでの支え合いや助け合いにつながる事が期待されています。チームオレンジに興味のある方は、ぜひ地域包括支援センターへご連絡ください。

<具体的な活動の例> 見守りや話し相手／認知症の人とその家族の困りごとの手伝い／メンバーの認知症予防



新たな年が始まりました。

2024年の漢字は「金」でした。わが家では子どもたちがいろんな「菌」をもらい大変な年でした。2025年は体調に気をつけてよい年にしたいと思います。まずは健康な食事から！と、美味しそうなものを探しては食べています。

寒い日が続きますが、皆さま体調崩さぬよう気をつけてお過ごしください。

スタッフのつゆやき

