



ガーデン通信

第4号

平成31年1月

発行：スクエアガーデン地域包括支援センター

住所：岡崎市羽根町中田 34 tel:57-1133 fax:57-0133



岡崎ごまんぞく体操のご紹介

城南学区・上和田住宅岡崎ごまんぞく体操愛好会編



「会長さんが看板を作ってくださいました！力作です！」

上和田住宅の集会場にて、毎週月曜 1 時半から行われている「ごまんぞく体操愛好会」の皆さまのご紹介です。

会が立ち上がったから一年経ちましたが、1 度も休まず参加されている方もいらっしゃいます。ご近所の方同士、和気あいあいとした雰囲気、楽しく活動されています。健康維持のため、これからも楽しく体操を続けて下さい！

羽根・城南学区では他の会場でもごまんぞく体操が実施されています。

★城南市民ホーム会場「あしたば会」

(木曜 13:30～)

★柱東本町町民館会場「和みの会」

(土曜 18:30～)

★みなみの風庄司田会場「庄司田2区」

(木曜 14:00～)

◆ 岡崎ごまんぞく体操とは ◆

ご近所の方と一緒に健康長寿に必要な体力づくりを行うものです。週1回以上、1回約40分間おもりを使った6種類の筋力体操を行います。椅子を使った体操なので、立った姿勢で動くことが難しい方でも参加して頂けます。

参加ご希望の方は地域包括支援センターまたは岡崎市役所 長寿課 (☎23-6837) までご連絡を！

イベント&講座のお知らせ

認知症サポーター 養成講座

- ◆日時 2月16日(土) 14:00～15:30
- ◆会場 スクエアガーデン
- ◆料金 無料
- ◆定員 40名
- ◆内容 認知症の基礎知識。認知症の方の見守り方について。
- ◆参加希望者はお電話を ☎57-1133

ガーデンCafé

- ◆日時 3月3日(日) 13:30～15:00
- ◆会場 スクエアガーデン
- ◆料金 100円
- ◆内容 地域住民の方、認知症の方や介護者の方、誰もが気軽に集まりお茶を飲みながら情報交換をする場所です。
- ◆予約不要です。

地域包括支援センターって何？

岡崎市の委託を受けている高齢者のための総合相談窓口です。医療・介護・福祉の専門職員が協力して地域の皆様の支援を行っています。

高齢者の介護や生活についてお気軽にご相談ください。

羽根・城南学区担当

スクエアガーデン地域包括支援センター

☎ 57-1133

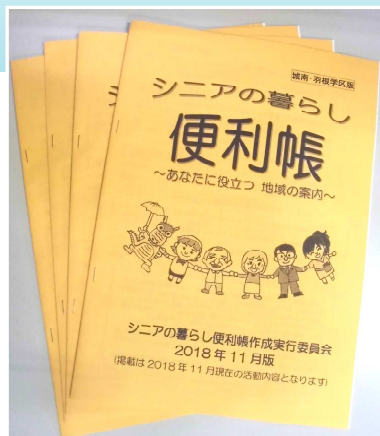


「シニアの暮らし便利帳」 が完成しました！



「シニアの暮らし便利帳」とは、羽根・城南学区にお住まいの高齢者の方が「生活に役立つ」情報をまとめた冊子です。

この便利帳では、地域活動（学区福祉委員会・老人クラブ等）の一覧や宅配や訪問サービス、地域の医療機関・介護事業所等を掲載しております。



シニアの暮らし便利帳作成実行委員

↑ 民生委員さんや学区福祉委員さん、市役所長養課、社会福祉協議会、地域包括支援センター職員が実行委員のメンバーです。

また、「岡崎市高齢者見守り事業所」に登録されている各種団体・企業への問合せ先を掲載させて頂いております。

地域の見守り活動を行っておられる役員さんを通し、高齢のお一人暮らしの方やお困りごとのある方にお届けしています。

シニアの皆さまの困りごと解消に役立てて頂けたら嬉しいです。



スクエアガーデン地域包括支援センターの ホームページができました!!

アドレス : <http://taihoukai.or.jp/houkatsu/>



検索サイトから「岡崎 共立病院」を検索。↑「スクエアガーデン地域包括支援センター」をクリックしてください。→「ブログ」ではイベントや講座のお知らせをご覧いただけます。
過去のガーデン通信も見られます！

スクエアガーデン地域包括支援センターの情報がインターネット上で見られるようになりました。

センターで行われるイベントや、講座等の各種お知らせや報告をタイムリーにお届け致します！

- 健康長寿のお手伝い
- 寒い季節のお手伝い
- 高齢者の権利を守る
- 認知症に備えよう

どんな事が相談できるの？
■一人暮らしの高齢者の、足腰も弱くなってきて生活が心配
■おばあちゃんの忘れがちなこと
■骨折して入院したおじいちゃん、体力も落ちてきているけど、退院後、自宅での生活は大丈夫かしら...など

相談は無料です。相談内容については秘密を厳守しております。



ブログは
こちらから

0564-55-0660
内科
整形外科
リハビリテーション科



0564-55-2555