



ガーデン通信



第2号

平成30年7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

羽根学区・庄司田編



平成30年5月、羽根学区の庄司田で『岡崎ごまんぞく体操』が立ち上がってから1年が経ちました。

毎週木曜日の14時から、有料老人ホームみなみの風庄司田のスペースをお借りして体づくりの体操が行われています。

1年間継続してごまんぞく体操に参加されることで、歩行状況が改善する等の効果が出ておられる方もいらっしゃいます。健康長寿を目指して、これからも頑張ってください！

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。

★県営上和田住宅集会場

「上和田住宅岡崎ごまんぞく体操愛好会」
(月曜 13:30～)

★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～)

◆ 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

健康講座でアンチエイジング

- ◆日程 7月7日(土)
 - ◆時間 13:30～15:00
 - ◆会場 スクエアガーデン 会議室
 - ◆料金 無料 ◆定員 20名
 - ◆内容 膝を鍛えてのばそう！健康寿命
～変形性膝関節症ってなに？～
岡崎共立病院リハビリテーション部、理学療法士、中野隆造 氏他による講座と体操
- ◆参加希望の方はお電話下さい！



☎57-1133

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

イベント&講座を開催しました！

認知症サポーター養成講座

5月12日（土）スクエアガーデン会議室にて、認知症サポーター養成講座が行われました。

認知症の方への接し方を学び、見守るための講座です。認知症という病気について、発症の仕組みや症状についても解説しました。



ガーデン Café



365歩のマーチに合わせた健康体操です！！

健康食品？
注文して
ません！

5月27日（日）スクエアガーデンでガーデンCaféを行いました！

喫茶コーナーをはじめ、お菓子の千本釣りや脳トレコーナー、3歳～お年寄りまでできる体操、寸劇などで皆さまにお楽しみ頂きました。



寸劇・消費者被害対策について

健康講座でアンチエイジング



6月2日（土）スクエアガーデン会議室にて、「転ばぬ先の健康講座～転倒予防！思い立ったら行動を！～」をテーマに岡崎共立病院リハビリテーション部、理学療法士の林潤平氏と藤井京夢氏による講座と体操が行われ好評のうちに終わりました。

今後の健康講座もお楽しみに！



スクエアガーデン地域包括支援センター職員紹介コーナー！！ その①

センター長 梅澤 純司

趣味はスキー・テニス・
ウィンドサーフィンなど、
体を動かすこと。
でもピアノと歌も好き！



明るい職員ばかりです。
お気軽にお声かけくだ
さい！