



ガーデン通信



第3号



平成30年11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 Part2

羽根学区・柱東本町編

今回は、「和みの会」のご紹介をします。

平成29年7月に立ち上がってから、1年が経ちました。毎週土曜日の18時30分から、柱東本町町民館で、体力づくりの体操が行われています。体操を続けられた事で

歩行状態の改善

姿勢の改善

などの効果を得られた方もいらっしゃいます。



いつまでも美しく健康に過ごしていけるよう
今後も頑張ってください♡

いつまでも健康で美しく♪週1回仲間とできるアンチエイジングを始めてみませんか？

その他会場のご案内

- ★県営上和田団地集会場 「上和田住宅岡崎ごまんぞく体操愛好会」(月曜 13:30~)
- ★城南学区市民ホーム 「あしたば会」(木曜 13:30~)
- ★みなみの風庄司田会場 「庄司田2区」(木曜 14:00~)

One point

ケア レッスン

(家族介護者教室&交流会)

- ◆日程 11月22日(金)
- ◆時間 13:30~15:30
- ◆会場 スクエアガーデン会議室
- ◆料金 無料
- ◆定員 20名
- ◆内容

グッと(Good)☆楽!
介護グッズ

~便利!快適!!!介護生活~

講師：(株)トーカイ三河営業所
福祉用具専門相談員
部田 文彬 氏

いつまでも若々しく

健康講座で アンチエイジング⑥

- ◆日程 11月17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 知って得する
「フレイル」

~5年後10年後も若々しく
あるために②~

講師：岡崎共立病院
リハビリテーション部
理学療法士
森 将太 氏他

イベント&講座の申込・問合せ：

スクエアガーデン地域包括支援センター TEL 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。

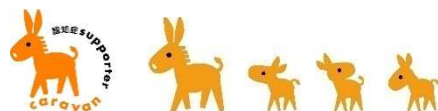
医療・介護・福祉の専門職員が協力して地域の皆様の支援を行っています。高齢者の介護や生活についてお気軽にご相談下さい。

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



9月15日(土)羽根小学校にて、5年生を対象に認知症サポーター養成講座を実施しました。

認知症の基本的な学習をした後、寸劇を通じて、認知症のおばあちゃんとの接し方を子ども同士で考えて頂きました。

考えてもらった内容は、「何度も『宿題は終わったの?』と尋ねてくるおばあちゃんに、どう返事をしましょうか??」です。

5年1組



5年2組



5年3組



子どもたちの発表からは「一緒にしりとりして遊ぼうよ!」

「おばあちゃんの話、きかせてほしいな」

「学校でね、こんなこと教わったんだよ」

等といった意見があがりました。

いずれも認知症の性質を理解した上で、おばあちゃんを思いやる素敵な回答でした。

地域で暮らす認知症の人や家族を温かく見守る応援者になってもらえたらと思います。

子どもさんたちの意欲的に学ぶ姿に、私たちも元気をもらえた一日でした(^^) //

いつまでも若々しく

健康講座でアンチエイジング



スクエアガーデン会議室にて、次の健康講座を実施しました。各会では、講座以外にも内容に合わせた体操やゲームを行い、大盛況でした!!

★7月7日(土)★
膝を鍛えて伸ばそう!
健康寿命



変形性膝関節症の理解と予防について学びました。

★8月4日(土)★
「ムセやすい」は老化のサイン



「食べる」「飲み込む」機能の維持や誤嚥性肺炎についての講座でした。

★9月8日(土)★
「食べる!」は健康の基本!



「食」を楽しみ、低栄養を予防する方法について。調理実習もしました!

♪今後の健康講座もお楽しみに♪