

ガーデン通信



令和元年5月

第5号



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

URL: <http://taihoukai.or.jp/houkatsu/>

羽根学区・城南学区の
暮らし応援情報誌

参加者ぞくぞく！「岡崎ごまんぞく体操」

羽根・城南学区では、岡崎ごまんぞく体操を行う団体が増えています！

健康長寿の三本柱は「栄養」「運動」「社会参加」であると言われています。

岡崎ごまんぞく体操は「運動」「社会参加」の2つの効果が得られます。

ご近所さんと一緒に『健康長寿の羽根・城南学区』を目指しませんか？



羽根西クラブの皆さま



西光院での体験会

◆ 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。

城南・羽根学区で行われているごまんぞく体操一覧

学区	名称	会場	実施曜日	時間	備考
城南	あしたば会	城南市民ホーム	木曜日	13:30～	
	上和田団地	上和田住宅集会所	月曜日	13:30～	
	羽根西クラブ	羽根西公民館	金曜日	13:00～	
羽根	庄司田2区A	みなみの風庄司田	木曜日	14:00～	
	庄司田2区B	みなみの風庄司田	火曜日	14:00～	
	心城寺はつらつ体操	心城寺	金曜日	10:00～	
	いこいこ西光院	西光院	月曜日	10:00～	5/20より開始
	和みの会	柱東本町町民館	土曜日	18:30～	
	羽根北深和会	羽根学区市民ホーム	火曜日	10:00～	

地域包括支援センターのご紹介

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市内に20か所あります。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。また、住みやすい地域作りのお手伝いもしております。

高齢者の介護や生活について、お気軽にご相談ください。相談は無料です。

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

「ガーデンCafé」を行いました

平成を年表で振り返る



岡崎共立病院の作業療法士、杉下氏による「脳も体もいきいき！健康体操」も行われました。

足踏みをしながら、曜日を逆から言う体操では、『単純なようで難しい』と参加者の皆さまも四苦八苦。笑い声も上がり、参加者もスタッフも楽しい時間を過ごすことができました。

ボランティアさん8名のご協力をいただき、大盛況の中終わりました。

平成31年3月3日、平成最後のガーデンCaféがスクエアガーデンで行われました。

今回のイベントは「とっても素敵な私の人生～平成を振り返って自分史づくり～」と題して、平成の日本の出来事と羽根・城南史のパネルを展示し、岡崎市が配布する「終活ノート」を活用して、ご自分の歴史を綴って頂きました。



次回のガーデンCafé お知らせ

開催日	5月19日(日)
時間	13:30～15:30
参加費	100円
場所	スクエアガーデン

事前連絡不要でご参加頂けます！

皆さまお誘いあわせの上、お越し下さい！

認知症サポーター養成講座



4月13日(土)スクエアガーデン会議室にて、地域包括支援センター職員による「認知症サポーター養成講座」が行われました。この講座は認知症に対する正しい知識を学び、地域に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うものです。

認知症介護をされているご家族様も参加されており、認知症の方への対応や声掛け方法などを熱心に聴講しておられました。



次回開催は秋ごろを予定しております。開催については回覧板でお知らせ致します！

