



ガーデンくん



スクエアちゃん

発行: スクエアガーデン地域包括支援センター

所在地: 岡崎市羽根町中田 34

TEL: 57-1133 FAX: 57-0133

URL: taihoukai.or.jp/houkatsu/

Mail: sg-houkatsu@taihoukai.or.jp



# ガーデン通信

## シニアになったら、定年したら何をする？ 老人クラブを楽しむ

シニア世代の健康を維持するためには、運動、バランスの良い食事、人とのつながり（社会参加）が大切です。今回は羽根・城南学区より2つの老人クラブをご紹介します。老人クラブは概ね60歳以上の方ならどなたでも参加できます。趣味や友人を増やすきっかけになります。友人同士や夫婦での参加も大歓迎です！

### 羽根学区

羽根北親和会  
羽根フォークダンス

#### 活動内容を教えてください

参加者は約20人で、講師の先生から指導を受けています。円になり音楽に合わせてダンスをしますが、リズム運動や軽体操も取り入れています。感染症対策で密にならないよう注意しています。



練習の様子

#### 活動の良いところはなんですか

コロナ前は、安城のデンパークや小学校の運動会などで発表してしていました。発表に出ると知り合いが増えるのが嬉しいです。普段は着る機会のない素敵な衣装を着られるので元気がでます。踊りを覚えることは体も頭も使うので脳トレにもなりますよ。

#### 地域の人にメッセージをお願いします

小中学校を思い出してフォークダンスを踊りませんか。音楽を聴くだけでも楽しいです。皆で楽しく踊ることは元気の秘訣です。

活動日: 第1・3水曜日 13:30-15:00  
場所: 市民ホーム 詳細はお問い合わせ下さい  
問合せ先: 松永 しづえ TEL54-7207



### 城南学区

せきれいクラブ  
ガーデニング

#### 活動内容を教えてください

祈禱野公園内に花壇があり月に1回10人程度集まってお花の手入れをしています。12月はクリスマスの飾りつけもしたんですよ。



12月に植えたハボタン

#### 活動の良いところはなんですか

小さな種から芽が出て成長する過程を見ることがです。きれいなお花が咲いたときは我が子が大きくなるようでとても感動します。ガーデニングのメンバーでお花についての知識や情報を持ちあってわいわいお話ししながら参加しています。地域の方から「大きくなったね。」という言葉をかけてもらえるのは本当に嬉しいです。

#### 地域の人にメッセージをお願いします

出来上がった花壇を眺めてくれるだけでも嬉しいです。少しずつ成長する過程を一緒に見守りませんか。

活動日: 第1日曜日 10:00- 場所: 祈野公園  
参加費: 無料 種は市から提供  
問合せ先: せきれいクラブ 伊藤 TEL: 51-4989



老人クラブは今回ご紹介した他にも様々な活動があります。

お問い合わせはスクエアガーデン地域包括支援センターまで。TEL: 0564-57-1133

## 戸崎 2 区 防災訓練

**大規模な地震災害が発生した時、みなさんはどのように行動するか、知っていますか？**

大規模地震が発生したら、慌てず自分の身を守りつつ屋内にいる場合は避難経路を確保します。揺れがおさまったら各町で定められている近隣待避場所に一度集合して安否確認を行いこない、周囲や家屋の被害状況を確認。必要に応じて指定避難場所に移動します。(岡崎市防災ガイドブックより)

11/26 (土) 戸崎 2 区で防災訓練が開催され、年齢問わず多くの住民が A E D 講習会と車イス体験会に参加されました。

いざという時、自分や家族の命を守るために、自分の住んでいる地域の近隣待避場所はどこなのか把握しておくことは大切です。お住まいの地域で防災訓練が開催されていればぜひ参加してみてください。

AED 講習会



消防署職員から訓練人形を使用した AED の操作と胸骨圧迫についての講習を行いました。

車イス体験会



包括職員による、車イスで介助する側、介助される側両方の体験会を行いました

### 第4回 おい 包括さん！

### 理学療法士 首藤です

地域包括支援センター（以下包括）には、様々な資格を持ったスタッフがいます。今年度は、包括で働くスタッフの専門性についてシリーズでお伝えしていきます。

みなさんこんにちは！

令和 2 年より包括に勤務しております、理学療法士の首藤です。私は理学療法士として就職し 20 年、外来や入院の方のリハビリ、介護保険を利用した通いの方のリハビリ、自宅に訪問してのリハビリ、施設でのリハビリなど法人内の様々な部署にてリハビリを行ってきました。数年前にケアマネの資格も取得し現在包括にて働いています。

#### 【理学療法士とは】

「理学療法士」とは、医学的リハビリテーションの専門職です。ケガや病気などで身体に障害のある人や障害の発生が予測される人に対して、自立した日常生活が送れるよう支援したり、まだまだ元気な人に健康維持ができるように支援します。

#### 【包括でのお仕事】

職種を活かし、介護予防のための講座を実施したり、自宅で動きにくくなった方への動作や介助する方へのアドバイスなども行っています。

先日は「フレイル」についての講座を行い、予防のためには運動だけでなく、栄養やお口の状態、社会参加が大切であることをお伝えしました。

今後も皆様が、地域や自宅で安心して生活ができるお手伝いをしていきますのでよろしくお願いします。



講座の様子

#### 編集 後記 庭のつぶやき

毎年 2 月の南公園の梅まつりを楽しみにしています。色々な種類の梅があり、木によってお花の顔が違うので、家族でゆっくり見てみてまわっています。