



ガーデンくん

令和7年8月

第30号



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



お買い物ついでに
健康チェック

けんがく
健活

チャレンジ

はじまりました！

今の健康は将来の健康につながります。地域包括支援センターでは健康維持や介護予防に役立つ情報も発信しています。今年度はユニー(株)の協力のもと、ピアゴ上和田店にてスクエアガーデン地域包括支援センター、南部地域福祉センター地域包括支援センター、むつみ地域包括支援センター合同で毎月健康に関することをテーマにイベントを開催します。

第1回は6月25日(水)に「歩き方測定会」を開催

歩き方の分析をし、改善することはより快適に歩けるようになり、転倒リスクを軽減することにもつながります。今回の測定会では5m程度歩く姿を撮影し、AIで歩行機能の分析ができる機器を利用しました。測定結果をもとに理学療法士らが個別にその方の歩行に適した体操などのアドバイスも行いました。53名が参加され、自分では分かりづらい歩行の癖などについて確認していました。



歩行測定の様子



▲測定結果の確認の様子

参加者の声



足を悪くしたのでこのイベントに参加したいと思って来ました。自分のことが分かって良かったです。

いつも運動しています。分析結果を見ると成果が出ていると思うので良かったです。



簡単に自分の身体のこと分かって良かったです。機会があれば親にもやってもらいたかったです。

今回は福祉用具事業所のヤマシタ(株)の協力のもと開催しました。今後も医療や福祉、介護事業所と一緒に開催します。ぜひ参加ください。

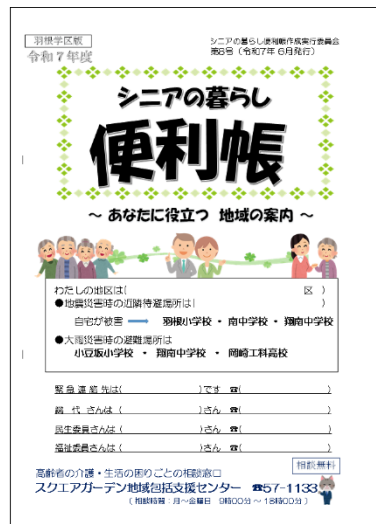
令和8年3月まで、ピアゴ上和田店にて毎月第4水曜日 10:30~12:00 に開催します(12月を除く)。市政だよりの「シニア」のコーナーをご確認ください。

講座では、介護保険の申請用紙に何を書くのか、訪問調査ではどんなことを聞かれるのかなど、申請の流れに沿って説明を行いました。サービスの利用については、2つの事例を通して話を進め、どういったサービスが利用できるのか、そのサービスのできること、できないことは何かなど具体的に説明しました。



最後の質疑応答では、具体的な質問が多くあがり、終了後「具体例があって分かりやすかったよ」と言っていただけでした。

地域の総代会や福祉委員会のみなさんにご協力頂き、今年も羽根・城南学区に特化した情報誌「シニアの暮らし便利帳・便利帳マップ」を完成することができました。今年は昨年実施したアンケート結果をもとに内容や構成をリニューアルしています。



便利帳



マップ



こんな人にぜひ見て欲しい！

- 便利帳・マップはスクエアガーデン地域包括支援センターで配布しています。

庭のつぶやき

とうとい暑い夏がやってきました。酷暑ですが、カやナスなど、夏野菜が美味しいもので乗り切りたいです。