地域包括支援センターは相模原市の委託を受けた相談窓口です

回 覧

季刊紙 NO.44　令和 6 年　夏号

大野北第 1 つうしん

大野北第 1 地区 ： 淵野辺　淵野辺本町　上矢部　矢部新町　矢部新田

CSW コミュニティーソーシャルワーカーより

地域の情報ちょこっとお届け！

相模原市社会福祉協議会の CSW 櫻井正孝と CSW 支援員の齋藤梢です。

今回は、「健康寿命」を延ばす為に大切と言われている

「運動」と「社会参加」の2つが同時に叶う【いきいき百歳体操】を紹介します！

【いきいき百歳体操】とは、「重錘バンド」という重りを手首や足首に巻き、椅子に座って映像を見ながらゆっくりとしたペースで行う高齢者の筋力向上を主な目的とした体操です。

参加されている方は、70～80 代の方が多く、90代の方はさすがっ！

お元気そのものです！体操を継続していることで、

「つまずいても転倒せずにバランスが保てるようになった！」

「歩くことが楽になった」など嬉しい報告が聞こえてきます。

また、皆さん体操だけが目的ではなく、おしゃべりにも花が咲きます♪

人と関わり笑うことって脳にも良い刺激となるそうですよ（^^）

足首に重錘バンドを巻きます

淵野辺自治会館で行われている『いきいき体操』のみなさん。2015 年5月より相模原市でモデル的にスタートした市内でも一番長く活動しているグループです。

★【いきいき百歳体操】の実施会場は地域包括支援センターへお気軽にお問合せください。

相模原市社会福祉協議会マスコット「にこまる」です

地域包括支援センターとは…？

ご高齢の方々が、住みなれた地域でいつまでも安心して暮らせるように、さまざまな支援を行う総合相談窓口です。大野北第 1 地域包括支援センターは淵野辺、淵野辺本町、上矢部、矢部新町、矢部新田　の方の担当窓口です。

お電話いただければ、ご自宅に伺います。センターにご来所の際は事前にお電話いただけると助かります。ご相談内容は秘密を守ります。ご相談は無料です。お気軽にご連絡ください。

大野北第 1 地域包括支援センター

〒252-0206
淵野辺 3-20-15
淵野辺コート 1 階
☎：042（704）9551
営業日
月～土　8:30～17:15
E-mail
oonokitadai1@sowa.or.jp

ここからはじまるちえ講座

知っておきたい／認知症って何だろう？

1. 講演会『認知症って何だろう？』
2. 体験会『もの忘れ簡易スクリーニング機器』

認知症って何だろうと考える機会にして頂ければと思います。お気軽にお越しください。

～検査方法は画面の質問にタッチして答えるだけ～
物忘れ相談プログラム：所要時間 5 分程度
TDAS（ティーダス）：所要時間 20 分程度

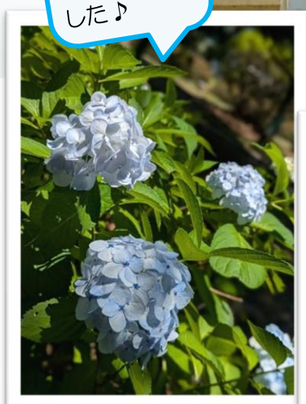
もの忘れ簡易スクリーニング機器

日　時：令和 6 年 9 月 13 日（金）
時　間：14：00 ～ 15：30
会　場：第5SK ビル 2 階　大会議室
定　員：20 名（先着順）　参加費無料
講　師：小規模多機能ホーム　まごころの家＊
サービスマネージャー　西河原　悠 氏
お問い合わせ：大野北第 1 地域包括支援センター

ここからカフェ

～　鹿沼公園に散策に行ってきました ❣❣　～

普段は大野北第 1 地域包括支援センターに集まり交流していますが、今回は鹿沼公園に来ました。天気が心配でしたが、当日はもう夏なのかと思うほど快晴で気持ちよく散策することができました。途中、お子さんと一緒に犬の散歩に来られている方とお話ししたり、花が咲いているところで足を止めたりと、みんなでお話ししながら歩くのは楽しかったです。



あじさいが、とてもキレイに咲いていました♪

“認知症オンラインカフェ”から“**ここからカフェ**”に名称が変更になりました。

Zoom を使用してオンラインで開催していましたが、これからは地域包括支援センターに集まる形で開催していきます。年２回程度、地域へ散策に行く予定です。

日　時：毎月第３水曜日　10：00 ～ 11：00
場　所：大野北第１地域包括支援センター　多目的室
電　話：042-704-9551　　参加費：無料