

波音♪はのん♪

～浅羽包括だより～ 第8号

平成29年7月

浅羽地域包括支援センター

住所：袋井市浅羽 4140

TEL：0538 - 23 - 0780

しぞ～かでん伝体操で

お元気チェックカードを始めました

平成27年から浅羽・笠原地区でも取り組んでいる“しぞ～かでん伝体操”は平成29年7月現在、24会場で行われています。介護予防のため地域住民が主体となり協力し合って週に1回以上行っています。

新たな取り組みとして、浅羽地域包括支援センターでは「お元気チェックカード」を作りました。日常生活の動作、体力、各運動の疲れ具合のチェックを行い、自分自身で体調管理をするものです。

しぞ～かでん伝体操 お元気チェックカード



名前 _____ 年齢: 歳

生活動作チェック

日付	/	/	/	/
1. 布団やベッドから起き上がる				
2. 椅子から立ったり、座ったりする				
3. 玄関や勝手口の段差を越す				

⋮

疲れ具合のチェック

日付	/	/	/	/
椅子使用編 1. 腕を前に上げる運動				
2. 腕を横に上げる運動				
3. 椅子から立ち上がる運動				

⋮

オレンジカフェ一步のお知らせ

「オレンジカフェ一步」は、認知症の方やその家族、地域住民等、どなたでもご自由に参加できる集いの場です。**7月18日~8月末**までは以下のとおり**会場**が変更になりますのでご注意ください。

〔営業時間〕 毎週火曜日 9:30~11:30

〔場 所〕 浅羽南自治会集会所

〔住 所〕 静岡県袋井市浅羽 1126-32

〔参加費〕 100円/回(ドリンク付き)

〔問合せ〕 浅羽地域包括支援センター



☆認知症サポーター養成講座☆ ぜひ、お申込みください!

最近、こんなことはありませんか?

- 最近のでき事が思い出せない…。
- 置き忘れ、しまい忘れ、探し物が増えた…。
- 火の消し忘れ、鍋焦がしが増えた…。



認知症について正しい知識を学び、認知症を予防しませんか?

皆様のご希望の日時に合わせ、出前講座を開催しています。



ぜひ、お気軽にお申込みください。

〈お問い合わせ〉

浅羽地域包括支援センター

TEL: 0538-23-0780

担当: 水間 貴子