

あさば包括だより



平成26年12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〜かでんでん体操 の視察に行ってきました！

9月22日（月）、国のモデル事業として取り組んでいる静岡市の「介護予防・総合支援事業」を視察してきました！ この体操は高知県高知市で実践され効果がみられていた「いきいき 100歳体操」を参考に、立位で実践できる体操を新たに加え、静岡市版介護予防体操「しぞ〜かでんでん体操」として構成されました。市内在住の70代〜90代の高齢者が中心となり、自治会館や老人福祉センター等、身近な地域で自主的に取り組む介護予防体操で、市の理学療法士が定期的に体操の指導や効果のチェック等を行っています。参加者自身が効果を実感し口コミで広がり、現在、静岡市内178カ所、約3500人の高齢者が実践しているそうです。また、定期的集まることで、高齢者の閉じこもりの防止や安否確認にも役立っています。

☆光寿会（長溝老人会）・浅岡サロンでも実践してみました！



皆様の声・・・

自宅でもやってみたい！ これなら続けられそう・・・ ゆっくり行うのが良い。
歩行がこんなに改善するのはスゴイ！ もっと早くからやっていたら良かった・・・ 等々。

晴しルヤ会



認知症の方を家族にもつ介護者が、同じ環境の方
同士でお話することにより、涙したり、笑ったり、
想いを言葉にして、心をリフレッシュしていただく場。

それが「晴しルヤ会」です。第1回は10/30(木)に浅羽北公民館にて
開催しました。次回は1月末に浅羽東公民館で開催する予定です。
今後も定期的に開催していく予定ですので、ぜひ皆様でご参加く
ださい。また、開催場所についてもご相談ください。

つなげよう、地域の力！

～住み慣れた地域で、誰もが安心して暮らし続けるために～

H26年11月30日(日)、メローフラザにて「認知症」に関する講演、
講談が行われました。「明るく、頭を使って、諦めない」をテーマに
活動を広げるNPO法人スリーA所長の増田さんのお話は、とても
パワフルで元気をもらい、講談師の神田さんの講談では、認知症の
早期発見や成年後見制度について、おもしろ、おもしろく学びました。



浅羽地域包括支援センター

住 所：袋井市浅羽4140
(浅羽デイサービスセンター内)
TEL：0538-23-0780
FAX：0538-23-0781