

こ こ さ ち

CoCo 幸

～ここに、幸(さち)あれ！～

平成26年 3月 5日発行

第 32 号

町田市南第3

高齢者支援センター

地域介護
予防教室から



毎月第2・4火曜日 14:00～
高ヶ坂公社住宅集会所にて
参加費 1回 500円
お近くの方、大集合！

自主グループ

「さつき会」始動！

高ヶ坂公社住宅集会所で開催した地域介護予防教室から、「せっかく今までやってきたのにこのまま終了ではもったいない。体操したい。」などのご希望をつなぎ、「さつき会」という体操教室が生まれました。講師は、健康運動指導士の奥山先生にお願いしました。若くて、ひょうきんで、真面目な先生です！

初回開催日は、2月25日(火)14時から。なんと、初回にも関わらず11の方が集まって下さいました。セラバンドやボールも使いながら、「ここの筋肉を鍛えようと転びにくい！」とか、「尿失禁の予防になる！」など先生のうんちくに頷きながら、皆さん笑顔。運動した後のお茶会でも話が弾んで、50年この団地に住んでいる方から、越して間もない方まで様々。本当は、会場費は頭割りをして頂く予定でしたが、先生より、「僕、ワンコイン(¥500)の体操を目指しているんで！」宣言。結局、会場費用は奥山先生負担に決まりました。毎月、第2第4火曜日の14時から開催。

今回は、3月11日です。皆様のご参加をお待ちしております。

新しい介護予防サポーターの皆さんと！

本年度の介護予防サポーター養成講座から、新たにご登録となったサポーターの方たちと、すでに活躍中のサポーターさんが集い、交流会を行いました。来年度予定されている予防事業の解説や今後の活動の展望など、心意気満点の会合となりました。南第3でのサポーター交流会は、地域活動の拠点として今後2か月に1回のペースで開催していきます。健康第一、介護予防！今後のご活躍が楽しみです！



2次予防フォローアップ講座。おいしく食べて健康に！



今回のフォローアップ講座は、栄養講座を開催。当日は雪模様のお天気の中、5名の方に参加いただきました。介護予防サポーター宣伝チームのお知らせの後、管理栄養士の風間先生より、「運動を続けていくためにも大切な栄養のお話」を学びました。講義の後はいよいよ調理！ボリューム、バランス、おいしさの三拍子揃った「お手軽」料理に、参加メンバーの皆さまから絶賛の声！雪で冷えた体が温まります。男性参加者からは「さっそく今日からやってみよう！」など、やる気満々な感想をいただきました。



イベント情報

今後開催を予定しているおもなイベントです！

出張介護予防教室（ストップ！お口の老化現象）

3月 15日(土) 10:00～12:00 成瀬会館にて。

- ・今回は成瀬町内会で開催。来年度も未実施の地域を中心に開催していく予定です。
- ・身近な場所で介護予防を学びながら、地域の交流を広げましょう！

認知症サポーター養成講座

3月 18日(火) 10:00～12:00 高ヶ坂ふれあいセンターにて。

- ・認知症を基礎から学び、地域で支えるサポーターに！



ケアラース 家族介護者交流会

3月 19日(水) 14:00～15:30 ケアセンター成瀬1F会議室にて。

- ・介護で奮闘しているご家族様、ぜひご参加ください。
- ・交流会ではみんなで苦勞を語り合い、抱え込まない介護を心がけましょう。

地域ケア会議 「安心して暮らせる地域づくり」

3月 26日(水) 14:00～16:00 成瀬会館にて。

- ・町内会・自治会会長、民生委員、あんしん協力員、老人クラブ代表の方々にご参加いただいております。6月には、「考えよう！地域の防災～自助・共助・公助～」と題して、町田市役所防災安全課担当者の方にお越し頂き、話を伺いましたが、今回は、それを踏まえて、各地域の実情を情報共有したいと思います。多数のご参加をお待ちしております。

新人職員のご紹介



町田市南第3高齢者支援センター、看護師の角川隆之と申します。地域の方のお力になれますよう、明るく笑顔を忘れずに努力をさせていただきます。至らないところもあると思いますので、ご指導ご鞭撻の程どうぞよろしくお願い申し上げます！



地域で福祉のご相談。

お気軽にご連絡下さい。

町田市南第3高齢者支援センター

042-720-3801

〒194-0043 東京都町田市成瀬台 3-24-1