

地域包括支援センターたより

～ いつまでも自分の足で
元気に歩いていただくために ～

フットケア講座を行いました！

第1回目を2月6日に開催しました。足の指・爪は体を支えて安定させる役割があります。当日はケアの方法を教えていただいたり、参加された皆様の悩みも聞いてもらい大満足されていきました！第2回を3月に開催しますので、お早めにお申込みください。

開催日：第2回 3月13日（水）10時～11時30分

講師：フットケアワーカー 青山 和子 氏

場所：睦地域ケアプラザ 多目的ホール

対象者：南区在住の65歳以上のかた

定員：10名程度（先着順）

持ち物：爪切り、足ふきタオル2枚

ご参加を
お待ちしております！

足浴でポカポカ
踵のお手入れ
つるつる♪
爪の切り方
マッサージ
などなど



当日は素足になって行きます

申込み先 地域包括支援センター 電話：730-5080

～腰痛を防ごう！講座を行いました～

1月29日

蒔田コミュニティハウスにて開催

佐藤病院・理学療法士の齋藤毅浩先生をお招きし、腰痛予防講座を開催しました。参加者からは腰痛体操が参考になった、原因が分からないものが多いけれど、前向きに気持ちを持つことも大事…などの感想がありました。



2ステップテスト
ロコモチェックを行いました

大またで2歩幅を測定
歩行能力のチェックをしました！
下肢の筋力・バランス能力・柔軟性のチェック！

地域包括支援センターでは地域の皆様が住み慣れた地域で安心した生活ができるよう、ご相談に応じています。来所の際は、担当の職員が不在の場合がございますので、なるべく事前にお電話で確認していただけますようお願い申し上げます。

睦地域ケアプラザで活動されている貸館登録団体

サークル紹介

今回は

根岸ヨガ

です

運動苦手、体が硬い…でも大丈夫！ヨガは内面・呼吸・体の細部に意識を向けて、気持ちよく体を動かしながら、ご自身に向き合う貴重な時間です。筋肉や関節の特性を知りながら、楽になりましょう。
*健康と長寿への生活に役立つアーユルヴェーダのお話も致します。

活動日：毎週水・金曜日 10時～11時30分

参加費：700円 活動場所：睦地域ケアプラザ他

持ち物：水分・タオル

お問い合わせは・・・

睦地域ケアプラザ 地域活動交流 730-5151



地域の催しをご紹介します！



堀睦地区カルタもちつき大会

1月13日（日）睦町一丁目西町内会館で開催。寒空の下、親子で餅つきを行い、室内ではカルタ大会が行われ、子ども達の元気な声が響いていました。今回で第45回の開催となり、これからもぜひ続けてほしいと思います。



主催：青少年育成協議会



お笑い演芸会が開催されました

1月27日（日）睦地域ケアプラザで「第11回お笑い演芸会」が開催されました。マジックと、蒔田演芸会からの出前寄席で楽しんでいただき、最後におしるこが振る舞われました。



主催：堀ノ内睦町連合町内会
堀ノ内睦町地区社会福祉協議会

地域活動交流からの報告

コーヒー淹れ隊活動報告



「コーヒーの淹れ方講座」を開催してから1年以上が経過し、毎月メンバーが集まって、おいしいコーヒーの淹れ方を練習中です。今年度は「介護予防出張講座」や、浦舟納涼祭のお手伝いとして出向きました！



介護予防出張講座



浦舟納涼祭

次号は蒔田地区のご紹介をいたします。

1月12日（土）睦コミュニティハウスと当ケアプラザ共催で「こども新年会」を開催。約100名の方に参加していただきました。多くの地域の方がお手伝いを引き受けてくださり、着付けや昔あそびなどを大人から子供まで一緒に楽しみました。



「認知症サポーター養成講座」をご存知ですか？

多くの方に認知症を正しく理解してもらい、認知症の方や家族を温かく見守る応援者になってもらえるよう「睦オレンジ」が講師役となり「認知症サポーター養成講座」を開催しています。3月には、小学生向けの講座も開催します。



1月22日民衆館での講座の様子です。たくさんの方にご参加いただきました。

キッズサポーター養成講座



日時：3月26日（火）10：00～11：30

場所：蒔田コミュニティハウス

対象：小学生（ご家族の方も一緒にどうぞ）



参加すると「キッズサポーター」としてオレンジリングをおわたします。

*お電話もしくは窓口にてお申込みください

【お申込・お問合せ】

睦地域ケアプラザ（電話）730-5151

地域活動交流事業からのお知らせ



子育て広場

子育て中の親子が集まり、一緒に遊んだり交流を図る場です。**予約不要**です。気軽にご参加ください。

日 時：3月18日（月）
4月15日（月）10時～11時30分
場 所：睦地域ケアプラザ 多目的ホール
対象者：0歳～未就園児の親子、養育者

身長・体重測定を自由にご利用出来ます



レインボーキッズ

音楽にあわせて親子でダンスや体操を行い、楽しく体を動かしましょう。

日 程：3/2、3/16、4/6、4/20
（いずれも土曜日）
時 間：10時30分～11時30分
場 所：睦地域ケアプラザ 多目的ホール
対象者：知的障がい・発達障がいのある
5歳～小学生とその保護者
定 員：9名 参加費：1回100円



むつみ歌声ひろば

童謡・唱歌・叙情歌から懐かしい歌謡曲まで様々な歌をみんなで歌いましょう♪

開催日：3/28、4/25（いずれも木曜日）
時 間：14時～16時
場 所：睦地域ケアプラザ 多目的ホール
対象者：南区在住の方
定 員：30名 参加費：無料
持ち物：飲み物を必ずお持ちください
問合せ先：睦地域ケアプラザ 730-5151

囲碁クラブ



お部屋を開放していますので、ご興味のある方はお気軽にご参加下さい。

日 時：毎週木曜日 13時～15時
場 所：ボランティアルーム
対 象：囲碁のルールが分かる方ならどなたでも歓迎します。
参加費：無料
問合せ先：睦地域ケアプラザ 730-5151
※初心者の方はお問合せください

講座の申込み・問い合わせは：睦地域ケアプラザ 730-5151まで



2019年度 楽しみながら頭の体操！

大人の脳トレ講座



開催日：4月3日、5月1日（毎月第1水曜日）全11回の予定
時 間：13時30分～14時45分
場 所：睦地域ケアプラザ 多目的ホール
定 員：20名（先着順）
対象者：南区在住で概ね65歳以上の方
内 容：簡単なプリントを使い、頭の体操を行います
持ち物：筆記用具、飲み物
申込先：睦地域ケアプラザ 地域活動交流：730-5151

参加費
無料

お知らせ



4月28日（日）は施設点検日のため**休館**いたします。
4月29日（月）～5月6日（月）は**祝日扱い**となるため、**17時で閉館**となります。

最新のイベント情報を睦地域ケアプラザホームページから見る事が出来ます。

*睦地域ケアプラザ トップページ→ <http://www.yui-yui.net/cp/>

貸館予約状況などケアプラザ最新情報を随時更新しています。

*睦地域ケアプラザ ブログ→ <http://www.yui-yui.net/cp/blog>

