

岡崎ごまんぞく体操

おもりを使った6種類の筋力体操です。週1回以上行い、約40分の体操です。椅子を使ってゆっくりと手足を動かすので立位での体操が難しい方でも大丈夫です。六名学区、連尺学区でそれぞれ新しいチームが発足したのでご紹介します!!



六名学区：クオーレなでしこ

場所：アルクオーレ岡崎六名
開催日：毎週金曜日 10時～



民生委員として、30名ほど一人暮らし、心配な高齢者世帯を見守っている。訪問すると、皆おしゃべりをしたい方など多いことに気づく。どうにかサロンみたいなものがないかと思っていたところ、ごまんぞく体操立ち上げの話をいただいた。これはチャンスと思い、リーダーを引き受けた。実際、週1回は大変だけど、近隣の方々の集まりには体操後ランチをする人などもいる。交流も生まれ、お話が苦手な方も体操を通じて交流になる。集まることでお互いのことを知り、声掛けになり、生活に日課やハリができると思う。



リーダー
米津 幸恵氏

連尺学区：シビコごまんぞく

場所：岡崎シビコ
開催日：毎週水曜日 10時30分～



今年の4月に立ち上がったばかりですが、毎回20名弱の参加があり、シビコへの買い物がてら皆さん楽しく運動してくださっています。開始時と比べて半数以上の方が筋力UPを実感されていました。1年後の測定も今から楽しみです!!!



～ふれあい健康クラブ 出前講座～ 六名学区市民ホーム



令和6年6月19日 六名学区市民ホームにて「ふれあい健康クラブ」の出前講座を、森永乳業株式会社にお越しいただき「骨強度の測定と、骨と腸について」を行いました。

講座の前に「骨強度」を測定し、皆さんご自身のA～Eの判定を見て、熱心に解説に耳を傾けられました。講座では、ヨーグルトの試飲やどうしたら骨が強くなり腸が健康になるかなど、分かりやすく説明していただきました。お土産には、常温で保存できるお豆腐をいただきました。

いつまでも健康でいられるように、食生活と運動をしっかりと行っていきたいですね。

～家族介護教室～ 連尺学区市民ホーム



令和6年8月23日、連尺学区市民ホームにて家族介護教室が開催されました。1部では、市役所防災課より地震に備えるための講演、パナソニックより防災グッズの紹介をしていただきました。2部の家族交流会では、介護の経験談などを話すことができました。今一度、自宅の備蓄品や家具転倒防止対策を見直す機会になりました。

六名クリニック講演会

令和6年6月27日、六名クリニックにて、院長梶山真医師に「認知症～診断から治療まで～」と題してご講演いただきました。当日は33名の参加があり、大変盛況でした。認知症の種類、最新治療薬の説明、認知症の予防法など、医師の視点から実演も含めて具体的にお話され、わかりやすい内容でした。参加された方々が認知症を自分事としてとらえ、興味深く聞いておられる様子が伝わってきました。今後も、地域の方々の関心が高いテーマを取り上げていきたと考えています。



スタッフペット紹介



スコティッシュフォールド
さつき 1歳 女の子
おてんばでおいしいん坊です

