

新年度ご挨拶

連尺学区・六名学区のみなさま
さくらの里地域包括支援センターです。
平素は格別のご高配を賜り、厚くお礼申し上げます。
本年度も、どうぞよろしくお願い致します。

◎ ごまんぞく体操 新チームのご紹介 ◎

令和6年5月にシビコごまんぞく体操の体験会を機に「健康いきがづくりアドバイザー」としても活躍されているリーダーの廣中様が「わが地域でもごまんぞく体操を取り入れてお互いの介護予防、見守り、交流等を深めたい」と連尺学区市民ホームで立ち上げました。開催場所の確保に苦労しましたが、現在は金曜日の午前中で開催する事が出来ています。(日程は確認が必要です)仲の良いチームで、体操の後に食事会などで交流を深めており、リーダーを中心に協力し合って楽しく活動が継続できています。

NEW 連尺学区:とびうお

場所:連尺学区市民ホーム1階 和室



リーダー廣中吉男様

NEW 六名学区:はなび

場所:エイジフリー岡崎六名
開催日:毎週木曜日 14時~

令和6年8月にエイジフリー岡崎六名のご厚意で、地域貢献、入所者と地域の方との交流のためにと施設の一室を提供していただきリーダーの浅井様と担当地区民生委員天野様でメンバーを募っていただきました。真夏の暑い時期であり開催が危ぶまれましたがメンバーや施設の方の強い結束で「はなび」が誕生しました。現在10名程で開催できています。リーダーは「定期的に集い、体操に取り組むことで顔の見える関係を築き、ごまんぞく以外の体操やゲームなども取り入れ楽しむ場として継続していきたいです」と熱心に話してくださいました。



リーダー浅井和江様

六名学区：おたっしゃ仲間



令和6年12月19日 六名学区市民ホームにて、介護老人保健施設さくらの里の管理栄養士による『朝のちょい足してタンパク質UP』をテーマに、グループで考える参加型の講座を行いました。参加者からは「普段の朝食ではタンパク質量が足りていないことが分かった」「どんな食品を足せばタンパク質量が補えるのか勉強になった！参考にしてみます」と感想を頂きました。



オレンジカフェ ～八丁珈琲 さくらの里店～



令和6年12月15日 介護老人保健施設さくらの里 1F テイルームにて、オレンジカフェ『八丁珈琲さくらの里店』が開催されました。地域の方々との交流が図れる場所として定期的に設けています。

今回は、『もしばなゲーム』と『ごまんぞく体操』を行いました。

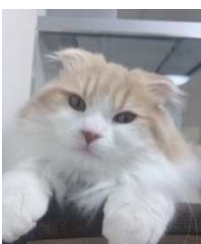
参加者の皆さんが身を乗り出してお話をされている姿がとても印象的でした。



『もしばなゲーム』とは・・・
自分自身が大切にしていることを考え、それらを言葉にし、さらに他のプレイヤーの価値観を聴くことで、新たな気づきを得ることができるカードを使ったゲームです。



スタッフペット紹介



スコティッシュフォールド
めい 4歳 男の子
おっとりして優しい子です