

村岡いきいき サポートセンター だより

藤沢市村岡地域包括支援センター

〒251-0021

藤沢市村岡東1-1-1

0466-24-4100

発行



注目!

こうえんたいそう



ご参加ください

公園体操

自粛生活で弱ってしまった
体力を取り戻そう！

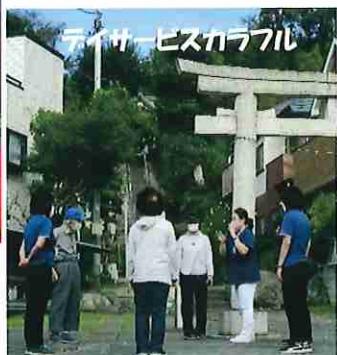
北風が吹く季節になりました。

寒くなると、家の中で過ごすことが多くなり、特に今年は新型コロナウィルス感染症の影響で、外出する機会も減り、運動不足に悩んでいる方も多いと思います。

藤沢市では、健康づくりの一環として「公園体操」を行っています！

ラジオ体操は、昔からどなたでも聞き覚えがあり、音楽が流れるとき自然と体が動き、音に合わせる全身運動は、身体をほぐすのには、ちょうどよい運動です。

気分転換に晴天の空のもと、心も体もほぐしてみませんか？



近隣のデイサービスから
心強い応援です。
専門の方が来て体操を指導
していただきました！



きよしのズンドコ体操のDVD貸出しています！



※ 後河内公園・高谷第2公園は自主運営

いきいき元気お役立ち講座

健康寿命を延ばすために 今できること②

筋力をつける食事をとろう！

体を動かす為に必要な筋力をつける為に日常生活でできる工夫やちょい足し食材の選び方



感染対策は万全です！



地域ケア会議を開催しました！

介護保険をご利用の皆様を対象に、より良い支援が提供できるよう、介護支援専門員と医師や歯科医師、栄養士等の専門職が集まり地域ケア会議を開催しました。

皆様が住みやすい
地域を目指して
頑張っていきます！

吉本主任ケアマネ



ケアマネサロンを開催しました！

高橋主任ケアマネ

村岡地区とその周辺のケアマネジャーを対象に勉強会を開催しました。今回は藤沢市社会福祉協議会の姫野さんを講師にお招きし藤沢市の高齢者サービスについて学びました。

ケアマネジャーは
より良い支援のため
日々勉強を重ねています！



社会福祉士よりお知らせ

高齢者、特に**80歳以上の消費者トラブル**は
「工事」に絡む被害が多いという報告です。

高齢者の、場合判断能力や記憶力の低下もあり、
本人の注意だけでトラブルを防ぐことは難しいのです。
日ごろから家に見慣れない物がないか、カレンダーなどに
見慣れない業者の名前がないか、屋根や壁紙が変わって
ないかなど、隣人や家族の**「見守りの目」**や
気になる事があった時に**「相談できる関係」**を作
っておく事が大切です。
そして本人を責めないようにしましょう！

いつまでも自分らしくいられるために…
大切な権利を守る活動をしています！



今後の予定 Schedule

- いきいき元気お役立ち講座
第4回は
いつか必要になった時に備える
「①今知りたい！高齢者の住宅」
1/21 13:30～ 村岡テラス
2/24 13:30～ きらり
※詳細はいきいきサポートセンターまでお問い合わせください
- 公園体操
①日時：毎週水曜日 9時～
場所：小塚公園
②日時：毎週火曜日 9時～
場所：川名御靈神社鳥居前



村岡いきいきサポートセンター

(藤沢市村岡地域包括支援センター)

住所: 藤沢市村岡東1-1-1

電話: 0466-24-4100

(月～金 8:30～17:00)



編集担当 中島