

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

公園体操



ご参加ください

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も多くなり、特に今年は新型コロナウイ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?



佐藤ケアマネ



竹谷保健師



デイサービスnagomi



デイサービスカラフル

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!



小塚公園

水曜日9時~

高谷第2公園

日曜日9時~

後河内公園

金曜日10時~

川名御霊神社

火曜日9時~



岡保健師



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！

おしえて！
田村さん



田村社会福祉士

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：川名御霊神社鳥居前

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

