

介護予防 出張講座レポート

がよう教室 in 原弥生台自治会館 編

ケアプラザでは地域包括支援センターの看護師が、地域のみなさまに向けて介護予防のための講座を開催しています。

昨年度に続き、今年度も新橋地域ケアプラザになかなか来られない方に参加してもらいたいとの思いから、新橋エリアでは原弥生台自治会館、緑園エリアでは緑園クラブハウスで出張講座を行います。

第1回「ロコモ予防講座」 健康運動実践指導者 秋葉 直輝先生



「腰が痛い」「ひざが痛い」といったロコモを予防するための講座を行いました。椅子に座った体操やヨガマットを使った寝ながらできる体操など、自宅でも手軽にできる体操を参加者の方と一緒に行いました。全員はじめて講座に参加した方々でした。

「とても楽しかった」「気持ちよかった」とのお声をいただき、「続けて（身近な場所にある）自治会館で体操ができたらいのに」との意見もありました。

（ロコモとは運動器の障害のため“立つ”“歩く”といった機能が低下している状態のことをいいます）



「足を伸ばして〜！」
「イタタッ でも気持ちいいね」



「これなら、家でも寝ながら体操できそうね」

4月19日(火)実施 参加者5名 @原弥生台自治会館

第2回「リズム口腔体操」 音楽療法士 丸山 紀子先生



前半は看護師が、お口の機能について説明をさせていただきました。後半は音楽療法士による、お口の体操・脳トレを楽しく行いました。季節の音楽や懐メロに合わせて、鳴子や指を使った体操もしました。



マスクで見えないけれど口を大きく開けてます。
「あうあうあ〜」



山本リンダの
「狙い撃ち〜♪ ヤッー〜!!」

5月10日(火)実施 参加者5名 @原弥生台自治会館

今後の
予定

参加者募集中です!! お申込みは新橋地域ケアプラザまで

第3回「栄養講座」 管理栄養士 桑江 まゆみ先生



6月28日(火) 13:30~15:00

「健康寿命は毎日の食事から」という内容で、どんな食材をどれだけ食べたらよいかなど管理栄養士の方からお話していただく予定です。
ひょっとすると、実際に講師に調理を実践してもらえるかも?!



これからも地域の身近な場所で、介護予防を支援していきます。近隣の自治会や町内会館で出張講座をやってほしい!! など、ご要望があればいつでもご連絡ください。
お待ちしております★

第4回「竹炭細工を作ろう」 竹炭をつくる会 伊東 崇氏



7月12日(火) 13:30~15:00

新橋産の竹炭でオブジェを作ろう!! ということで、竹炭をつくる会の伊東さんを講師にお招きをし、作品を作ります。
色々な飾りをご用意し、参加者の個性豊かな作品が出来上がるのを楽しみにしています。
様々な飾りを使って考えていくので、脳の活性化にもつながり、限られた時間で完成をしなくてはいけないので、集中力アップにもつながると思います。



竹炭のオブジェ 例