

めぐみ通信

平成30年12月発行

寒さが身に染みる季節となりました。クリスマスのイルミネーションをところどころで目にするようになり、心いやされます。今年も残すところあとわずかとなりました。新年を迎えるため、大掃除に忙しいと思いますが、お体に気を付けて良き年をお迎えください。



訪問させていただいたサロンを紹介します！



11月28日
伝吉ふれあいサロンすこやか



助け合い体験ゲームをしてみたの感想

- ゲームしてみて、楽しかった。面白かった。
- 助けてあげたくても、遠慮されると声をかけにくく、手を出しにくかったりする。
- となりどうしの助け合いは大事だなと思った。
- やれることはやってあげる。できないことは願います。



助け合い体験ゲームとは

助けられる側と、助けてあげる側の気持ちを体験できるカードゲームです。助け合う楽しさを感じられるゲームになっています！

伝吉のサロン参加者は、サロンが楽しいから毎回参加しているそうです。参加者の中には、3人集まって外をウォーキングしている方がいて、普段から健康に気をつけているんだなと感じました。

サロンに参加することで、介護認定率が低くなる傾向があるようなので、みなさんぜひご近所やお友達をさそって、サロンを盛り上げていきましょう！

次ページへつづく

『いきいき百歳体操』 体験会はじめました！

寒い日は体を動かすのがおっくうになり、運動不足になりがちです。室内で運動不足を解消できる、「いきいき百歳体操」をおすすめします！

実施場所：種市勤労青少年ホーム 2階集会室

開催日時：毎週月曜日 AM 9:00 から 10:30 (祝日は除きます)

30分程度の「ゆっくりペース」の体操をくりかえし実施しています。

12月は17日(月)で終わります。1月は7日、21日、28日(月)です。

☆ 予約不要、体験無料！

☆ ご要望に応じて、無料で【出張体験】も行います！

☆ 介護予防に取り組むことにより、介護保険料の上昇を防ぐことができます！

お子様連れ、お孫さん連れ、お気軽にどうぞ！

運動が苦手、体を動かすのがおっくうな人ほど、効果があらわれます。転びにくい体になるので、骨折などのけがを防ぎ寝たきり予防になります。

そのほか、基礎代謝の向上、体重・血糖値の安定化、骨粗しょう症予防といった効果が期待できますよ！



※ 「助け合い体験ゲーム」やってみたいとご希望があれば対応いたします！
お気軽にご連絡ください。



NPO 法人エンパワメント輝き 担当 生活支援コーディネーター高屋敷
〒028-7914 岩手県九戸郡洋野町種市 22-1-1 地域包括支援センター2F
TEL. FAX : 0194-66-8321 E-mail : e-kagayaki@gm.tp1.jp