

関原だより

寒くなってきました。高齢者の見守りを強化しましょう！

☆あんしん協力機関募集中。 活動内容は？（発見・連絡）

登録機関は、郵便局・消防署・お肉屋さんなどです。住民の方と接する機会が多ことから、相談相手となり、問題や異変を感じたら地域包括支援センターや協力員に連絡して頂きます。

☆あんしん協力員も募集しています！（見守り・声かけ）



登録をして頂いた、あんしん協力機関のご紹介

あんしんネットワークのポスターを貼って頂きました。その他の協力機関のみなさまご協力ありがとうございます。



フタバ美容室



コミュニティー
ストア



レディース牛込



石井たばこ店



メガネの橋本

スポーツスタッキング大会

IN 足立

平成二十四年十一月十七日
 ソフイア4Fホールにて、第一回スポーツスタッキング足立大会が行われました。これは、区制八十周年を祝して開催され、梅田地域学習センターと地域包括支援センターが共催で行ったものです。



開会のあいさつをしている講師の達家誠一先生



全参加人数は68名で子供は3歳から大人は94歳まで幅広く参加していただきました。タイム測定のためには、関原スタッカのみなさん！顔は笑っていましたが優しい目の奥で、厳しい審査が行われていました。

なんと、おみごと！二人とも、金メダルを受賞しました。



最年少3歳の麗生くん



最年長94歳の千五百さん

地域包括支援センターの鈴木センター長もチャレンジ！みごとに、銀メダルを受賞しました。



子ども達に、タイムを縮めるコツを教える楡井さん



センター長の審査をする山下さん（左）村田さん（右）



阿部さん（左）野中さん（右）

足立区大会は、初めての試みであり、参加者の皆さまには多大なるご迷惑をおかけしました。たくさんの方々に参加して頂き、とてもうれしく思います。ありがとうございます。関原スタッカーのメンバーは、来年3月の全国大会に向けて、更に気合いが入ったようです。寒さが厳しくなってきました。体調管理に気を付けていきましょう。
 （長手）



～関原活動報告～

《 二次予防講演会 11月17日 》



「ガンバルーン体操」

二次予防対象者（生活機能評価を実施し介護予防事業の利用が望ましいと判定された方）に対し、介護予防教室を開催しました。ボールを使用し「がんばるーん」です。自分らしい生活を続けていくために、健康づくりに取り組んでいきましょう！

《 あんしんネットワーク連絡会 11月20日 》

「梅田の地域力を高めよう！～五感を磨いて頭をやわらかくするには～」

講師：斎藤ぜんきゅう先生

味覚の感じ方、昭和のメロディを聞く、100円玉はどんな形に見えるかなどと、実際に五感を使い体験をしながら講義を受けました。



《 梅田通町会 餅つき大会 12月1日 》

天候にも恵まれ、子どもからお年寄りまでたくさんの方が参加した餅つき大会。



ぺったん・ぺったん早くお餅が
できないかな・・・
できたてのお餅は、柔らかくて
美味しかったです。

梅田住区祭り

10月17日（日）梅田住区センターで開催された住区祭りで、骨密度測定を行いました。

110名の皆さんが測定に来て下さいました！



靴下をぬいでもらい、かかとの骨密度を調べます。年齢別の平均に対して測定値が高いか低いか5段階（1段階が十分多い・5段階が少なめ）で判定しました。

測定後、結果をお伝えし骨粗しょう症を防ぐために、食生活、運動、日光浴の必要性についてご説明させて頂きました。

1段階（骨密度が多い）という結果が出た方に話を聞くと、「毎日、散歩を1時間している」「運動をしている」「以前、指摘を受けて食生活に注意している」と言う方が多くいました。



悠遊サロン

毎月、第1火曜日に梅田住区センターで開催している「脳トレ教室」では、紙皿にちぎり絵をほどこし展示しました。新聞紙で作ったとは思えない、芸術作品でした！