



うめだより



足立区社会福祉協議会
イメージキャラクター
「大樹と小枝」

発行元：地域包括支援センター関原 足立区関原2-10-10
電話：03-3889-1487



新しいサロン 「朝日ポールウォーキングクラブ」のご紹介



6月1日(日)ポールウォーキングが亀田小学校で開催されました。青空のもと、16名の方が参加し、笑顔でポールを手にウォーキングを楽しみました。

「ポールウォーキング」とは二本のポールを地面につけて歩くことで、全身運動を高め、関節への負担軽減を目的とした運動です。

ポールがない方も参加可能です！！

定員20名、ポールレンタル料500円(持っている方は不要)

ご興味ある方は、

基幹地域包括支援センター東部までぜひご連絡ください。

☎03-6807-2127

●介護者しゃべり場



6月19日(木)地域包括支援センター関原で、「介護者しゃべり場」を開催しました。日頃の悩みや人には聞きにくいこと、同じ地域で介護を経験されている方達と一緒に、おしゃべりをしながら交流をもつていただきました。

介護者の腰痛予防ストレッチやヨガをしてみたいとご希望があり、今後、講座を開催予定となりました。

●地域包括支援センター関原 出張相談



5月9日(金)と5月13日(火)エルソフィアにて出張相談窓口を開設しました。同時に「つくし会うめだ・作品展」が開催され、梅田エリアのたくさんの方々に、地域包括支援センター関原について知っていただくよい機会となりました。「父の介護について」「補聴器の助成について」「通いの場を教えて欲しい」などたくさんの相談がありました。これからもいつでも相談していただける窓口を目指したいと思います。

認知症サポーター養成講座

足立区では認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の人やその家族に対してできる範囲で手助けする「**認知症サポーター**」を養成し、やさしい地域づくりに取り組んでいます。受講ご希望の方は、

地域包括支援センター関原までご連絡ください。

03-3889-1487 担当:井上・田谷