

看(カン)護小規模多機(タキ)能型居宅介護

ほくと自立支援ホームだより あおぞら 壁新聞 第12号

2019年(平成31年)
4月15日発行
ほくと自立支援ホーム
帯広市西18条南4丁目15-10
☎0155-36-7723

「元気はつらつ体操」は大人気！



■ぞくぞくと集まって

毎週月曜日午前10時のぞくぞくと、集まってくる近所の方々。一体何があるのでしょうか。ここは「カンタキあおぞら」の3階にあるサロンです。実はサロンは2階にあるのですが、あまりに参加者が多くなって、3階のホールに移動してやり始めました。

■ロコモで広がって

大島和恵さんは、この元気はつらつ体操の先生です。帯広市の健康づくり推進員として地域のあちこちで活躍されています。昨年10月から始まった体操は、当初10名ほどが集まっていたが、ロコモで広がって、今では毎回30名を越える参加者数に増えました。



■ゆつくり身体を動かす運動

ここでの体操は、椅子に座ってゆつくり身体を動かす運動です。足の不自由な方、体力に自信のない方、ちよつと運動に関心がある方、どなたでも参加

できます。そして参加に費用はかかりません。10時から11時半まで90分も体操をしますが、ゆつくり体操なので、できるのです。

■参加は自由です

杖を必要としていた方が、この体操をすることで杖が要らなくなったという話を耳にしました。個人差はあるでしょうけど、楽しい汗をかいて、身体がほぐれ、気分もスキッとするので、うね。参加は自由ですので、興味のある方は是非お運びください。



地域包括支援センター長 渡辺さん



野栄町内会長 小野さん



家族代表 市川さん



利用者代表 矢木さん



平成30年度 運営推進委員の皆さま

1年間ありがとうございました

ニヶ月に1度開催する事となっている運営推進会議の委員の皆さま、お世話になりました。カンタキあおぞらの運営について意見と叱咤激励を頂き、何とかこの一年を乗りきってまいりました。次年度は新たな委員の皆さまと共に更にカンタキあおぞらを展開させて参ります。

スタッフ紹介 10



カンタキあおぞら 介護職 入澤 愛子

年齢は申し上げませんが、企業秘密です。なんて言ってもこの介護の世界での経験は豊富そのもの。病院やグループホーム、老健、デイケア、等々さまざまなところで介護や助手業務をやってきました。このカンタキでは、食事作りが中心ですが、気働き、配慮、目配りなど目立たない役の立役者です。いつと家に閉じこもっているよりも、こつとして働くことで誰かの役にたち自分の健康寿命も永く続くようにと頑張っているスーパーガールです。

「地域密着教室」のおすすめ

皆さまの地域に出向き、カンタキ・訪問看護・サロン他、介護福祉についてお話しします。

一切無料です

日時

土日祝、昼も夜も大丈夫
所要時間1時間程度

場所

どこでもOk
コミセン・ご自宅など指定の場所に伺います

申し込み

町内会、老人クラブ、サークル、ボランティア団体等
3人以上のグループでお申し込みください

地域の皆さまへ

この「あおぞら壁新聞」はカンタキあおぞらの活動を知っていただき、皆さまのお役に立ちたいと思い、毎月発行しております。野栄町内会様、晴見台東町内会様、共和第二親睦町内会様、共和第一町内会の皆さまには、各町内会会長様のご了解とご協力をいただき、スタッフが戸別に配布又は回覧等という形でご覧頂いておりますが、迷惑に思っておられる方もいるかもしれません。そのような場合は、ご面倒でも下記までご一報頂けると幸いです。今後もカンタキあおぞらをよろしくお願ひします。

☎0155-36-7777(金子)

是非ご参加ください!!

会場 サロンあおぞら
(あおぞらクリニック3階)



毎週月曜日は 元気はつらつ体操!!

日時/毎週月曜 10時~11時30分
費用/参加無料
運動靴、飲み水持参

おひとり様お茶会

日時/5月21日(火)・6月18日(火)
各10時~11時30分
費用/1回100円
お茶とお菓子ができます

「カンタキ・健康・かふえ」レポート!!

第19回

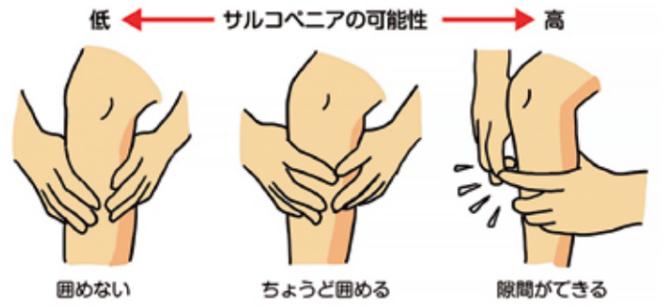
高血圧はサイレントキラー

65歳以上の2人に1人が高血圧だそうです。日本人最も多い病気です。4300万人以上の患者さんのうち、3400万人が治療を受けていないというビックリ情報。おそろしいことに高血圧は自覚症状が乏しいためにサイレントキラー(静かな殺人者)と呼ばれています。放っておくと、脳や心臓などに重大な病気を及ぼすことがあるとのことでした。



北斗病院 看護師 長屋洋平

第20回



あなたの筋肉量は大丈夫?

最近、歩く事に自信を失いかけている人はいませんか。横断歩道を青信号で渡りきれないと感じる人は要注意。それと、ペットボトルのキャップを開けにくいと感じる人はいませんか。脚の筋肉と握力は関係が強いということ。筋力の低下の目安の一つです。そこで「指輪っかテスト」を下記の通りしてみましょう。すき間がでけると少し筋肉量が減ってきていることになるようです。



十勝リハビリテーションセンター 理学療法士 斉藤貴志

ご予約不要!

「カンタキ・健康・かふえ」

毎月木曜 2回開催

時間 午後 2:00~3:00
出入り自由!

【今後の予定】どなたでも参加OK! 参加無料! 飲み物も無料!

お問い合わせ ☎0155-36-7723

第22回 4/25(木)

「航空機を利用した新たな試み」
講師/北斗病院 総合診療科 医師 向井 耕一



第23回 5/9(木)

「肥満の怖さを知る」
講師/北斗病院 保健師 布施 富子



第24回 5/23(木)

「できていますか、清潔手洗い」
講師/北斗病院 感染管理認定看護師 高橋 恵子



街かど保健室 あおぞら

医療・看護・介護・福祉等について何でもご相談ください。

参加 無料
予約不要

5月10日(金) 10:00~12:00

場所:あおぞらクリニックロビー
担当:看護師 宮部夕香里

総合お問い合わせ ☎0155-36-7723