



はちみつ便り

〒123-0845 足立区西新井本町2-23-1 TEL03-3856-6511

～元気なうちからはじめよう！！ 介護予防～

元気なうちから介護予防に取り組むことで、自立した生活をより長く送ることができます。地域包括支援センターでは、以下のような介護予防に関する取組を行っています。

運動に限らず、様々な内容で介護予防につながることを実施していきますので、ご興味のある方は、地域包括支援センターへご相談下さい。

はじめてのらくらく教室

介護予防チェックリストの結果、運動器・栄養・口腔等で介護予防の必要性が認められた方を対象に各事業所や住区センター、スポーツジムにて週1回の約3か月間、介護予防に関する運動や体操、講座等のプログラムを行っています。開催箇所は複数あります。

らくらく教室

「はじめてのらくらく教室」に参加され、その後も引き続き介護予防を行う必要のある方等へ、参加を案内しています。運動機能の向上、口腔ケアや栄養に関することを月2回（原則第2・第4金曜日）開催します。

介護者教室

寝たきりや認知症の方を介護している家族など、介護に携わる方や介護に関心のある一般の方を対象に、要介護高齢者の状態の維持、改善を図るための適切な介護知識やサービスの適切な利用方法などを内容とする教室を開催します。

介護予防教室

主に65歳以上の高齢者本人、また介護予防に関心のある地域の方を対象に「認知症・転倒予防・口腔ケア・栄養改善・高齢者の健康づくり・ヨガ・太極拳・防犯」などの教室を開催します。

介護予防についての詳細やお問い合わせは、こちらまで



地域包括支援センター西新井本町

電話:03-3856-6511

住所:足立区西新井本町2-23-1 レーベンハウス内

介護予防に興味関心のある方はお気軽にご連絡ください。

皆様のご参加をお待ちしています！



サロンのご紹介

ふれあいサロン『しゃべり場 Kカフェ』

絆のあんしん協力員として活躍されている小出さんを中心とした、ふれあいサロンが平成28年12月より行われています。



■活動内容

【日時】

毎月第2土曜日 午後1:30~4:00

【場所】

公社 西新井本町住宅2号棟1階集会
(足立区西新井本町2-30-1)

【参加費】

100円

お茶とお菓子を楽しみながら、楽しくおしゃべりができる場を提供しています♪

問い合わせ先

代表責任者 小出 真理子さん

連絡先：03-3890-2513

『まんてん工房（わいわいサロン）』

絆のあんしん協力員として活躍されている友永さんが主催しているサロンです。



■活動内容

わいわいサロンでは、土曜日・日曜日にサロンを開催しています。ひとりでも気軽に行けて、わいわいと集い、それぞれ得意なことで楽しい時間を過ごせるサロンです。

第2土曜日14:00~歌声サロン

第2日曜日9:30~10:30 体操教室

参加費：500円

問い合わせ先

主催者 友永さん

連絡先：地域包括支援センター西新井本町

03-3856-6511

4月より 新しい仲間が 増えました

地域の皆様に寄り添いながら安心して暮らしていける地域づくりのお手伝いができるよう、一生懸命頑張っていきたいと思います。よろしくお願ひします。

富岡

ほっと一息



桜の季節となりました。「桜」にも花言葉があるのをご存知でしょうか？中でも有名な「ソメイヨシノ」には「優れた美人」という花言葉があります。これはサクラのしとやかな美しさを女性にたとえたものだそうです。桜の花言葉を感じながら桜の下を歩くと、また違った気分を味わえるかもしれませんね。(神田)