

村田町

ちいきほうかつしえん

地域包括支援センターだより



<発行>

村田町地域包括支援センター

(村田町役場健康福祉課内)

☎ 83-6413

発行日：令和3年6月1日

第 17 号

紫陽花が少しずつ色づき始める季節となりましたね。昨年度は、新型コロナウイルスの影響により、事業や活動が行えずもどかしい思いを抱えた1年でした。

そんな中でも人数を少なくし、換気や十分な距離を保つなどの感染対策を行った上で実施した昨年の様子を皆さんにお届けします。

コロナ禍だけど、こんな活動しました！令和2年度介護予防事業の様子



寸劇が大好評！！
出前講座で認知症について学びました



11回と長丁場の「脳活教室」
終わってみれば、楽しくてあっという間でした。

理学療法士の先生から「関節の痛み」について分かりやすい説明を受け大好評！



今年度は、65歳以上の方への新型コロナウイルスワクチン接種の完了が見込める7月から本格的に開催します！ぜひ、ご参加ください！！

* 地域包括支援センターの催し物へ参加する際のお願い *

- ◎参加前に自宅での検温をお願いします。
- ◎発熱や風邪のような症状など、体調が優れない場合は参加をお控えください。
- ◎マスクの着用をお願いします。
- ◎会場到着時、解散時の手洗いや手指消毒をお願いします。
- ◎水分補給等の飲み物はマイボトルをご持参ください。



※会場の規模などの都合により、十分な間隔を保てないと判断する場合には参加人数に制限をかける場合があります。予めご了承ください。

※夏場の開催については、涼しい服装や適宜水分補給をおこなうなど、熱中症予防に努めましょう。

令和3年度地域包括支援センター事業のご紹介

全て無料で参加
いただけます。

こんな方におすすめ！

認知症に興味関心のある方
のんびり、ゆったりおしゃべりして過ごしたい方



村田町おれんじカフェ



開催日と場所が変更になります！

日時 毎月1回、第4水曜日 午前10時～11時
※6月23日（水）から始めます。 ※申し込み不要です。

場所 多世代交流センター（旧地域福祉センター）大会議室

おれんじカフェとは？

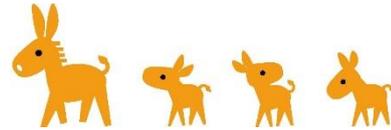
地域の皆さんが自由に集い、

- ・認知症の方とご家族がほっとひと息つける場
- ・みんなで楽しく認知症のことについて学べる場
- ・もの忘れなど、ちょっと気になることを相談できる場
（介護の専門職がスタッフをしています。）

として、ゆっくり過ごすカフェです。散歩のついでに気軽に立ち寄りください。

健康や介護に

関するミニ講話もあります！



参加される方へのお願い

新型コロナウイルス感染防止対策のため、飲み物の提供を見合わせております。こころばかりのお茶菓子（個包装のもの）はご用意しておりますので、飲み物については、各自マイボトルをご持参ください。（センター内の自動販売機もご利用いただけます。）安心して参加できるカフェにするため、ご協力をお願いいたします。



こんな方におすすめ！

膝や腰が痛いが無理なく
足腰を鍛えたい方
歩くのに自信がなくなっ
てきた方



なるべく今の元気を維持していきたい！

はつらつ元気教室



広報むらた7月号
（来月号）で募集のご案内を
予定しています★

日時 7月下旬～ 金曜日 午後
場所 多世代交流センター 大会議室
内容 健康運動指導士による指導

運動や脳トレ、簡単な体力テストなど

※歩くことに自信がなくなってきた、など足腰が弱ってきた方向けの内容

こんな方にお勧め！
・友人や仲間と一緒に
参加したい方
・気軽に介護予防に
ついて学びたい方



※令和3年度介護予防出前講座メニュー※

全て1回コースで行います。これからグループを作りたい方もご活用ください！

体が硬くても！ 楽々ヨガ講座 初心者でも取り組める簡単なヨガで心と体をほぐしましょう。 ＜講師＞ヨガインストラクター	頭すっきり！認知症予防講座 レクリエーションと頭の体操で楽しく脳を鍛えましょう。みんなで楽しく学んで頭もこころもすっきり！
知って損なし！そら豆ダンベル体操講座 村田町オリジナル体操で楽しく筋トレ&ストレッチに取り組みましょう。体操を覚えて自宅で続けるとさらに効果アップ！ ＜講師＞健康運動指導士と介護予防サポーター	正しく知って地域で支える！認知症学習会 認知症を予防するなら、認知症について正しく学んでこそ！身近な人が認知症になったときにどのように接するかについても、寸劇でわかりやすく楽しく学べます。
食の健康講座～おいしく元気に過ごす秘訣～ 高齢者に多い「低栄養」を防いで、体の中から健康になる食事の摂り方を学びましょう。 ＜講師＞管理栄養士	すっきり&ほっそり！骨盤矯正講座 自分でできる骨盤矯正方法を学べます。骨格を整えて痛みやむくみのない体を手に入れましょう。※タオルの準備が必要です。
全身の健康はお口のから！健口講座 実は様々な病気（認知症も！）や体の不調に関係が深いお口の毎日のケアについて見直してみませんか？ 受講者全員に口腔ケアグッズをプレゼント❖ ＜講師＞歯科衛生士	もしもに備えて今から安心！終活講座 元気な今だからこそできる、エンディングノートを使った前向きな終活について学べます。 受講者全員にエンディングノートプレゼント❖ ＜講師＞包括職員
ただじゃ転ばない！賢い貯筋講座 お金を貯めるのも大事ですが、健康のためには筋肉を貯めるのが大切！お手軽筋力アップで転びにくい体を手に入れましょう。 ＜講師＞健康運動指導士	介護保険・高齢者サービス学習会 ～知って安心！町の状況やサービス紹介～ 高齢化と言われるけど村田町の今の状況はどうなっているの？自分たちに必要な備えは？そんな疑問がちょっと解決できる講座です。 ＜講師＞介護保険係・包括職員

対象 介護予防に興味がある方で町内在住のグループ ※人数についてはご相談ください。

実施期間 令和4年3月31日までの希望日。1～2時間の内容です。
※原則、月～金曜日（祝日除く）講師との調整になります。ご相談ください。

実施場所 ご希望の地区へ講師及び地域包括支援センター職員が出向きます。

申込期間 令和3年7月1日～8月31日（先着順の受付となります）
実施希望の日時やメニューが決まっていなくても仮申し込みを受け付けます。
希望日は講師調整の都合上、開催希望の2か月前までにご連絡ください。

参加申込み・お問い合わせは…村田町地域包括支援センター（健康福祉課内）
☎83-6402 または ☎83-6413

こんな方におすすめ！

- ・運転技能を維持したい方
- ・自分の都合に合わせて認知症予防をしたい方



シニア倶楽部



自分のペースで続けたい！

仙台放送エンタープライズと東北大学川島隆太教授が共同開発し、運転技能向上が認められた TV 接続型ゲームアプリ（2台）を毎週月曜午後に常設します。頭と体を元気にするための外出の機会としてご活用ください。

—第1回目は、楽しく利用していただくための説明会を実施します—

日時：7月5日 月曜日 午後1時30分～3時

内容：①シニア倶楽部の利用の仕方について

②-1 専門の講師による運動指導

テーマ：運転技能を維持するために効果的な運動について

②-2 運転技能向上 TV 接続型ゲームアプリ

※②は1か2どちらか選べます。

持ち物：動きやすい服装、上靴、タオル、水分補給用の飲み物、筆記用具

申込み：6月23日（水）までに下記（地域包括支援センター）へ

①住所 ②氏名 ③生年月日 ④ご連絡先電話番号
をお伝えください。

第1回目は
定員15名！
お早めにお申し
込みください！

7月5日以降の

【常設日時】 毎週月曜日 午後1時30分～午後3時
ご都合の良い時間（事前予約）に来て、利用できます。

【場 所】 村田町多世代交流センター 大会議室

※7月5日に参加していただくと次回（7月12日）の予約ができます。参加しない場合も、利用可能です。

詳しくは7月12日以降に下記へお問合せください。

参加申込み・お問い合わせは…村田町地域包括支援センター（健康福祉課内）
☎83-6402 または ☎83-6413