



# 『和み』

## 地域活動交流からのお知らせ

皆さんの活動の輪を広げるお手伝い

## 参加者募集!

### 夏休みこども工作教室 ～ふういん作り～

8月20日(土) 13:00~14:30

- 参加費：300円
- 定員：15名 ※要事前予約  
(対象：4歳~小学生3年生位)  
※未就学児は保護者同伴
- 講師：鬚白良子さん
- 持物：上履き、お手拭き
- 申込方法：窓口、電話にて先着順に受付



### 七夕フェスタ報告



### 7月3日(日) 開催しました!

3年ぶりの開催となりました。小学生、親子連れなど150名以上の方が来館、工作やゲームを楽しみました



### ゆったりストレッチ

※毎月第1・3木曜日開催中!!

8月4、18日 9月1、15日  
10月6、20日 13:00~14:30

- 参加費：300円/1回 ●定員：15名
- 講師：藤巻かおりさん ※要事前予約
- 持物：飲み物、上履、動きやすい服装



### 生活支援コーディネーター【前村陽子】ご挨拶

7月から入職しました前村陽子と申します。これまでは日本語教育に関する仕事をしていました。数ある地域の中から、この中村地区で新しい仕事に挑戦できることを嬉しく思っております。

このご縁を大切にしながら、地域の皆さまと共に活動させていただきたいと思っております。

どうぞよろしくお願いいたします。



毎月第4金曜日開催

### 手芸サロン



8月26日・9月23日(金)  
9:00~15:00

- 参加費：無料
- 定員：10名 ※要事前予約
- 持物：上履、手芸の材料

### おいしいパン&焼き菓子

へいへいほー 出張販売 / 中村ケアプラザにて

8月10日(水)  
12:30~13:00



マイバッグをお持ちください  
売れ切れ次第終了となります



★ 講座のお申込みは、先着順に受付しています ★

★お申し込み・お問い合わせ Tel: 045-260-5100 Fax: 045-260-5102

ケアプラザの自主事業は近隣地域の方を優先いたします

## 石川小学校で認知症サポーター養成講座を開催しました！



7月13日(水)に石川小学校5年生を対象に講座を開催しました。認知症についての説明と紙芝居を行いました。小学生の皆さんとても積極的に手を挙げて、前向きに質問や感想を伝えてくださいました。プレゼントやケアプラザのキャラクターにも興味・関心を持ってくれた様子でした。



今回の講座ではプレゼントとしてキーホルダー(全8種)と南区オレンジリングを配布しました。

←キーホルダー

南区オレンジリング⇒



## 増田先生のお話コーナー

### 体操について



夏休みと言えばラジオ体操を思い出します。ラジオ体操は全身をバランスよく刺激する事で、姿勢や体内年齢、血管年齢、呼吸機能、骨密度、体力年齢などの改善が認められます。

ラジオ体操は一般の人向けの体操ですが、高齢の方々に向けて考案された体操もあります。「いきいき百歳体操」は椅子に座った状態の運動やおもりを使った筋力訓練が含まれ、筋力増強や体力増強、転倒予防などが認められています。

これらの体操に限らず、転倒予防には体操やダンス、太極拳などの、リズムに合わせて体を動かす運動が効果的です。また、メタボリックシンドロームや糖尿病、フレイル(筋肉量減少による虚弱体質)に対しては、スクワットなどの負荷運動の有効性が確認されています。女性に人気のヨガは体重減少やストレス低下、血圧改善などの効果があるそうです。それ以外にも、腰痛体操、頭痛体操、認知症体操(コグニサイズ)、めまい体操などがあり、薬物療法よりも効果が見込める事もあります。

ただし、運動療法は体調が悪い時や痛みが強い時、病気の急性期などはかえって病気が悪化したり、転倒や脱水症などの事故につながりかねないため、無理のない運動を心掛けましょう。

中村地域ケアプラザ協力医 碧水脳神経クリニック 増田 励

ケアプラザをご利用の際は、コロナウイルス感染拡大防止対策にご協力をお願いします

・マスク着用・当日の検温・手指消毒・上履き持参

お部屋のご利用後は、テーブル・椅子・使用備品などの

消毒をお願いします

