

介護予防サポートリーダー通信

2021.12.1 No.7

上町公民館カフェで地域リハビリテーション 活動支援事業開催

新型コロナウイルスのため、地域の行事や公民館カフェも自粛…そんな中、上町公民館カフェでは、峡北シルバーケアホームの理学療法士さんから「いつまでも元気で暮らせる健康づくり」と題して、講義を行いました。理学療法士さんからは、元気に暮らすポイントから、自律神経の整え方、理想的な生活習慣、そしてゆっくり動くこと、他人と比較しないで人とのつながりを持つことなどについてお話いただきました。随所で、理学療法士さんから簡単に体を動かして腰痛予防や肩こり予防について教えてもらうことで、自宅に帰ってもセルフケアをしようと思うと話されていた人もいました。

新型コロナウイルスが発生する前は、公民館カフェに来ていた人とたくさん話したり、体を動かしたり、お茶を飲んだりして、笑いあっていた日々。過去のものにするのではなく、どのようにしてまたつながりを再構築していくか、介護予防サポートリーダーは悩みながらも、安心して公民館カフェに参加してもらえるように頑張っています。寒さも厳しい冬の到来です。ヒートショックなどにも注意して暖かくお過ごしください。



保健師から… 介護支援課から…

地域で介護予防・フレイル予防の大切さを伝えるために、リハビリの先生が皆さんの公民館カフェに無料で伺います！是非、私たちの公民館カフェにも来て欲しい！というカフェがありましたら、介護支援課介護予防担当までご連絡ください。
電話 42-1333 保健師まで。

介護予防のために
みんなで
考えましょう！

介護予防・フレイル予防 川柳

公民館カフェ 楽しいな 足腰鍛えて皆笑顔



「コロナで 友との電話が 長くなる

峰子さん



青魚 野菜を食って ノレイル予防

長坂町 三井さん



我が夫 ノレイル予防に イヌ介護

大泉町 みち子さん



誰も来ぬ 家から出ずに コロナさけ

大泉町 八十三歳



歩みが 良と分かっていても たちの足握る



朝起きて 今日も笑顔で 七福神



帰り際 またねと 約束を



川柳を 初めて詠んで 心ときめく



筋トレは 裏切らなと われ励む

