

《東部高齢者なんでも相談室(地域包括支援センター)38号》

きずな

# 東部ネット「絆」

日頃より、格別のご協力をいただき、ありがとうございます。地域の力になれるよう、職員一同取り組んでいきたいと思ひます。東部高齢者なんでも相談室(地域包括支援センター)を宜しくお願い致します。



東部高齢者なんでも相談室(地域包括支援センター)は東部中学校区、八木中学校区、おおたかの森中学校区の一部にお住いの高齢者の方が、健やかに安心して暮らしていけるように介護・福祉・医療などのさまざまな面から総合的に支える為の相談窓口です。



## お知らせ

### 行事予定

#### 「あじさい広場」

| (日時)                 | (場所)           | (内容)           |
|----------------------|----------------|----------------|
| 令和3年8月19日(木) 14時～16時 | 向小金福祉会館(会議室)   | 座談会            |
| // 10月21日(木) 10時～12時 | 生涯学習センター(B101) | ミニ講座(健康体操)・座談会 |

対象：認知症の方を介護されている方。(10月は認知症に限らず、全ての介護者の方を対象)

#### 「介護予防教室」

日時：令和3年11月10日(水)、17日(水)、24日(水) 14時～15時30分  
 場所：思井福祉会館(大広間) 定員：25名(先着順)  
 対象：3回ともご参加いただける方。

#### 認知症サポーター養成講座

日時：令和3年9月11日(土) 14時～15時30分  
 対象：流山市在住・在勤の方  
 定員：25名(先着順)  
 場所：生涯学習センター C401

#### 認知症フォローアップ講座

日時：令和3年10月23日(土) 14時～15時30分  
 対象：認知症サポーター養成講座を受講済の方  
 定員：25名(先着順)  
 場所：生涯学習センター C401

#### 「まちづくりの会」

開催終了となりました。12年に渡り、多くの方のご参加と関係者のご協力をいただき、ありがとうございました。

※コロナ禍の状況により、中止になる場合もあります。また、マスク着用、アルコール消毒のご協力をお願い致します。

**行事の参加は全て申込制となります。東部地域包括支援センターにお申し込み下さい。**

## 東部高齢者なんでも相談室(地域包括支援センター)

(東部中・八木中・おおたかの森中学校区の一部エリア)



電話：04-7148-5665 Fax:04-7141-2280

住所：流山市野々下 2-488-5 (あざみ苑内)

(担当職員：崎尾・西田・菅野・山口・磯野・志水)

平日 8:30～17:00

土曜 8:30～12:00

新型コロナウイルス感染症予防等で運動不足になり、転倒する方が増えています。

## 今までよりも自宅にいる時間が長くなった方へ

身体を動かさない時間が長くなると…

**運動機能が低下してしまいます**

今できる事から取り組んでみましょう!!

### 室内でも簡単にできる運動をご紹介します!

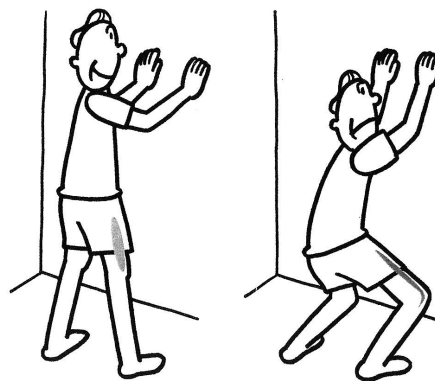
#### 太ももの筋トレ①

ゆっくりと膝を伸ばして足を上げ、5秒保ちゆっくりおろす。(片足5回ずつ)



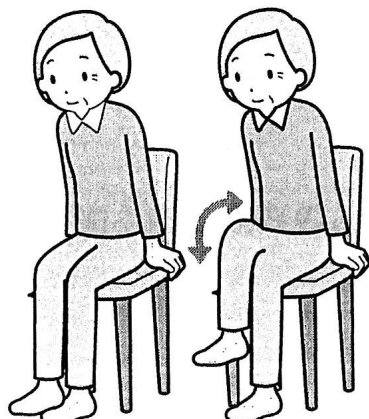
#### 太ももの筋トレ②スクワット

足を肩幅に開いてゆっくり腰を落とし、ゆっくり立ちあがる。(10回)  
膝は90度以上は曲げない。



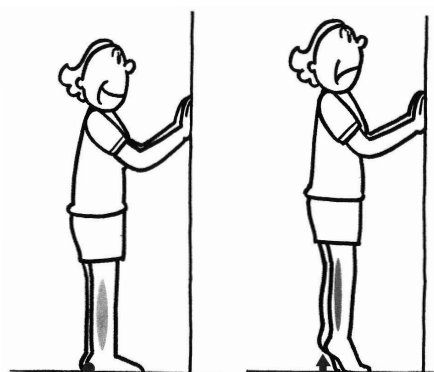
#### 腹筋の筋トレ(もも上げ)

ゆっくりと太ももを上げ5秒保ち、ゆっくりおろす。(片足5回ずつ)



#### ふくらはぎの筋トレ

両足を軽く開いて両方のかかとをゆっくり上げておろす。(10回)  
椅子に座った姿勢でもできます。



※膝関節や腰の痛みのある方は、行わないでください。

★ 少人数(5名以上)での出前講座も行っておりますので、希望の方はご連絡をお待ちしています。★