

《東部高齢者なんでも相談室(地域包括支援センター)51号》

きずな

東部ネット「絆」

上半期活動報告

介護予防教室

令和7年5月28日(水)生涯学習センターにて「転倒予防」について、理学療法士と福祉用具専門員の方からご講義いただきました。転倒の原因や転倒予防対策について学び、自宅で毎日続けられる簡単な運動を実践しました。足首を強化する体操を行い、転倒予防は筋力だけではなく柔軟性の維持も大切だということが分かりました。



ケアマネのつどい・地域連携推進会議 合同勉強会

令和7年6月12日(木)東部公民館にて「地域の中の居場所について」をテーマに合同勉強会を開催しました。前半ではふれあいの家やこども食堂、ちょい困などの活動を知り必要な方に繋いでいけるよう、4つの団体の代表をお招きし、活動内容や課題とを感じる事について話していただきました。後半のグループワークでは、話しの内容をもとに今後の活動について意見交換を行いました。



お知らせ

「あじさい広場」 ～認知症の方を支える介護者のつどい～

日頃抱える悩みや不安を介護者同士で語り合い、ほっと一息ついてみませんか？

※申し込みは不要です。
当日直接会場へ
お越しください

<日時>令和7年12月18日(木) 10:00~12:00
<場所>思井福祉会館(大広間)
<内容>座談会
<対象>認知症の方を介護しているご家族

<日時>令和8年2月19日(木) 14:00~16:00
<場所>東部公民館(講義室)
<内容>座談会+ミニ講座(認知症カフェについて)
<対象>認知症の方を介護しているご家族

「認知症サポーターフォローアップ講座」

<日時>令和7年10月25日(土) 14:00~15:30(受付 13:30~)
<内容>認知症介護者の話や自治体の取り組みを聞き、サポーターとしてできることを考えましょう。
<対象>認知症サポーター養成講座修了者で流山市在住・在勤の方 ※定員25名(先着順)

「出張相談」

今年度から始まった事業です!! 包括職員が自治会館・福祉会館・病院等に出向き、介護・福祉・健康・医療等の様々な内容のご相談をお受けいたします。

《次回予定》令和7年10月28日(火) 10:30~11:30 東葛病院1階ロビー

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・磯野・崎村・志水・目黒)

平日 8:30~17:00
土曜 8:30~12:00



これからも元気に過ごすために 今からできる事

お家でできる運動について専門家にお聞きしました。

今年の夏も猛暑で、ウォーキングをしている運動熱心な方の姿を見かけることが少なかったように思います。皆さんも家で過ごす時間が増えて運動不足になっていませんか。また、スマホやテレビを見るばかりで座りっぱなしの時間が増えてしまうと血流が滞り疲労が溜まってしまいます。適度に身体を動かすことが大切です。暑さが和らいだこれからの季節、無理なく体操に取り組んでみてください。



りはびり空間
スコヤカ・ケア松ヶ丘店
理学療法士
沖田 麻衣子さん

肩甲骨周り・脊柱・股関節を連動させて 姿勢改善・腰痛予防トレーニング Cat & Dog (キャット&ドッグ)

※注意事項：肩や肘、手関節の痛みがある場合は、無理のないよう十分気をつけて行いましょう。

STEP 1



四つ這いになり、
手は肩幅より少し開きます

STEP 2



手で床を押すように、
背中を丸くしていきます
※おへそを覗き込むようにする

STEP 3



肩甲骨を内側に寄せながら、
背中を反らしていきます
※肘がまがらないようにすること

ながいき100歳体操をご存じですか？

ながいき100歳体操は、ゆっくりとした音楽に合わせて手首や足首におもりをつけて行う体操です。楽しく運動してフレイルを予防しましょう。

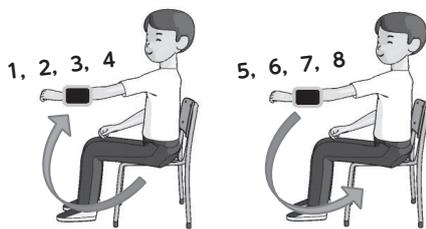
① ♪ 花 第1の体操 腕を前に上げる運動

「4拍で持ち上げ、4拍で下ろす」

- 1 春のうらののすみがわ
- 2 隅田川
- 3 のぼりくだりのふなびと
- 4 船人がかい
- 5 櫂のしずくも
- 6 花と散る
- 7 ながめを何に
- 8 たとうべき
- 9 ながめを何に
- 10 たとうべき

注意事項

- ※ 背筋を伸ばす
- ※ 腕は肩の高さまで（肩を痛めないため）



肩の前の筋肉を鍛えます。
物を持ち上げたりするときに役立ちます

② 100歳体操の体験ができます！

筋力アップ教室の案内
(市が主催するながいき100歳体操体験会)

日時：令和7年11月12日(水)・19日(水)・26日(水)
10:00~11:30

場所：名都借福祉会館(舞台付大広間)

対象：市内在住の65歳以上の方で原則全日参加できる方

定員：25名(長生き100歳体操に初めて参加する方を優先)

※申込締め切り 10月21日(火)

【お申込や持ち物についてのお問い合わせ先】

流山市役所高齢者支援課

☎ 04-7150-6080

YouTube



お住まいの地域でも自治会や地区社協、ふれあいの家などで100歳体操に参加することができます。お近くの100歳体操の集まりについては、流山市ホームページをご覧ください。高齢者なんでも相談室や流山市高齢者支援課へお問い合わせください。

「介護予防教室」

「転倒予防」をテーマに介護予防教室を開催します。いつまでも元気に歩いて生活していけるよう、理学療法士や福祉用具専門員の方から学びましょう。

<日時> 令和7年11月19日(水) 14:00~16:00 <場所> 思井福祉会館(大広間)
<内容> 転倒予防についての講義、運動の実践 <対象> 流山市在住・在勤の65歳以上の方 <持ち物> タオル、飲み物

東部地域包括支援センター (04-7148-5665) 迄お申し込み下さい。