

地域包括支援センター坂下通信

「地域包括支援センター坂下通信」の発行は、年4回(春・夏・秋・冬) の季刊発行しています。この通信を通して皆様に当センターが、どのような事を行っている所なのか等、お知らせや情報を発信していきたいと考えております。

地域包括支援センター坂下より

前号は転ばない環境などについて掲載しました。今回は**骨を強くするための運動**についてお伝えします。筋肉や骨などを衰えないようにするためにには体を動かすことが必要です。楽しく体操することで、脳への刺激にもなり、心身の若返りにつながります。毎日、右図のような体操をしてはいかがでしょうか。

地域の活動ご紹介 美しが丘ふれあい交流サロン

「地域での住民同士が集まれる場所や、つながり、交流できる場がない」といった意見があり、何度も話し合いを重ねて、第1回美しが丘ふれあい交流サロンが4月4日に開催されました！当日は15名ほどが参加され、体操やゲーム、茶話会など、和やかな雰囲気の中、楽しみました。



③ A 足腰を鍛える

- ①両手を握り、脇をしめて膝を曲げながら体を小さくする。
- ②両手を広げ、真上に上げる。
※8回繰り返す。



上の体操は、「かすがいいきいき体操」の一部です。体操を取り組みたい方は、左のQRコードをスマートフォンなどで読み取っていただくと「身体編・口腔編」の動画をご覧いただけます。

新しい職員の紹介

4月1日から保健師の富田 朱里（とみだ あかり）が加わりました。よろしくお願ひします。



※ご相談の際は左記まで
まずはお電話ください
担当：木根、戸田、神馬、
杉山、小林、富田、