

よろしく 愛仁園

Vol. 39
2021 年
冬号

小野

東
副センター長

大高

中川

岡本

吉田

渡辺
センター長

地域包括支援センター愛仁園

〒080-0026 帯広市西 16 条南 28 丁目 2-1

☎ (0155) 49-2338

地域包括支援センターは高齢者の

保健・医療・福祉に関する地域の総合相談窓口です

藤田

國安

柏谷

塩見

発行：社会福祉法人 普仁会

地域包括支援センター 愛仁園

営業時間：月～金曜 8:30 ～ 17:30

(緊急時は 24 時間受付しています)



編集：藤田 光



☎ (0155) 61-1616

〒080-2474 帯広市西 24 条南 1 丁目 33-17

地域包括支援センター愛仁園(西)

家族介護者リフレッシュ事業を行いました！！



10月18日（月）北海道ホテルにて「令和3年度帯広市家族介護者リフレッシュ事業」を行いました。昨年に引き続きコロナ禍での開催でしたが、15名の皆様が参加して下さいました。自己紹介で日ごろの介護やりリフレッシュ方法をお話していただいたところ、すっかり緊張もとけ、和やかな雰囲気となりました。

その後は、おまちかねの豪華お食事会。季節を感じる色彩豊かな小懐石で、「美味しいね」と舌鼓の音が各テーブルから聞こえてきました。お帰りの際は、「来て良かった」「また参加したい」と皆様の表情も明るく、リフレッシュしていただけた様子でした。（中川）



簡単ストレッチでみんな元気になろう part 4

健康のためにウォーキングをしている方は多いと思います。しかし、足腰が痛くて長く歩くのが辛いと、外に出ることが億劫になってしまいます。そこで大事なものは「お尻の筋力」です。

意識する方は少ないと思いますが、「お尻の筋力」が正しい姿勢で歩くためには欠かせません！腰痛予防にもなりますのでストレッチしましょう（小野）

1. 右の太ももの上に左足をのせる。（交互に反対も）
2. 上体を前に傾ける。
3. お尻の筋肉が伸びているところで10～15秒キープ。



膝や股関節に痛みや違和感が出る場合は中止しましょう。



活いき元気塾を開催しました！！

11月4日（木）自由が丘福祉センターで「活いき元気塾」を開催しました。「特殊詐欺から身を守ろう！」と題し、帯広警察署生活安全課 三浦有敬（ゆたか）氏から、詐欺の手口や相談先についてお話を頂きました。

最近は詐欺の手口が巧妙になっています。今年9月に帯広市で1人暮らしの方が約4000万円の被害にあっています。特殊詐欺はプロの集団です。電話の相手を言葉巧みに焦らせて、冷静に考えられないようにします。少しでも「おかしいな？」と感じたら、家族や知人などに相談して下さい。

警察の相談窓口は「#9110」です。まず相談して、被害に遭わずに安心して暮らしてほしいです。（國安）

