

よろしく 愛仁園

Vol. 37
2021年
夏号

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)

認知症サポーター養成講座を開催しました



7月14日(水)帯広第二中学校の3年生を対象に「認知症サポーター養成講座」を開催しました。前半は認知症に関する講義を行い、後半は先生が認知症の高齢者に扮し、寸劇方式で認知症の方の特徴や接し方を学んでもらいました。劇の途中では、生徒さんから道に迷った高齢者役の先生へ実際に声をかけてもらい、恥ずかしがりながらも講義の内容を踏まえた良い声かけを見せてくれました。帯広第二中学校での講座は、市内の中学校で

最多の8回目となり、学校の皆さんと一緒に活動ができることは、私たち職員にとっても大きな励みになっています。地域包括支援センター愛仁園では、ご要望に応じて講座を開催していますので、関心のある方は当センター(☎49-2338)までお気軽にご相談下さい。(柏谷)



簡単ストレッチでみんな元気になろう part 2

日頃、デスクワークが多い私ですが、長く座っていると腰が痛くなります。皆さんの中にも腰の痛みに悩んでいる人も多いと思います。腰痛解消には、腰まわりの筋肉をほぐし、血行を促進することが重要です。腰まわりのストレッチを行いましょう。(小野)

- 1.椅子に座り、右の太ももの上に左脚をかけてください
- 2.右腕で左膝の外側を軽くおさえて、この姿勢から上体を左に捻ります
- 3.腰の筋肉が心地よく伸びているところで10~15秒キープしましょう



腰や股関節に違和感が出る場合は中止しましょう。ゆっくり呼吸しながら自分のペースで行ってください。



ひとり暮らし高齢者相談員からのお知らせ

帯広市食の自立支援サービス(配食サービス)を紹介します。帯広市内にお住まいの一人暮らしまたは高齢者世帯の方で、お食事に関することからでお困りの方に、栄養バランスを第一に考えた食事(普通食・カロリー減食など)をご自宅にお届けします。今年の6月から事業所も1社から3社に増え、選択の幅が広がりました。お気軽に担当までお問い合わせ下さい。(大高)

