

# よろしく 愛仁園

Vol. 38  
2021年  
秋号

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)

## 認知症サポーター小学生養成講座



9月10日（金）帯広市立西小学校の6年生を対象に、おびひろ市民学「認知症サポーター小学生養成講座」を行いました。小学生にわかりやすく認知症を理解してもらうために、特製ヘルメットを用いて記憶の仕組みを説明し、クイズなどで楽しく認知症について学べるよう工夫をしました。質問すると、元気いっぱい手を挙げて答えてくれ、小学生の素直な反応がとっても嬉しかったです。

最後に数人から感想を発表してもらおうと、「（認知症に対する）

認識が変わった。」「認知症の人への接し方がわかった。」などの感想が聞かれ、講師が伝えたかった内容をしっかり受け止めてくれたことがわかりました。これからの世代にバトンタッチができました。

地域包括支援センター愛仁園では来年の2月まで、担当地区内全ての小中学校で講座を予定しています。また、学生だけでなく市民対象の講座も行っておりますので、関心のある方は当センター（Tel49-2338）までご連絡下さい。（柏谷）



## 簡単ストレッチでみんな元気になろう part 3



背筋がピンと伸びた正しい姿勢の方を見ると素敵だなと思います。私も人前ではシャキッと姿勢を正すことはありますが、誰にも見られていないと楽な姿勢をとろうとして、つい猫背になってしまいます。猫背になると首が前に出てしまい肩こりの原因となりますので、今回は椅子を使ったストレッチを紹介します。このストレッチを試して、少しでも良い姿勢を維持していきましょう。（小野）

1. 後ろで手を組み、胸を張りましょう。
2. 肩甲骨を背中の真ん中に寄せるイメージです。
3. 呼吸を止めないで、自分のペースで行ってください。



肘、肩に違和感や痛みが出る場合は中止しましょう。

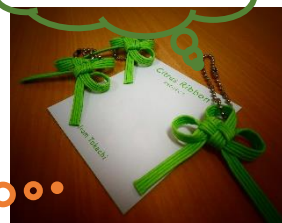


## シトラスリボンプロジェクトをご存じですか？

コロナ禍で起きている差別・誹謗中傷を無くそうと、愛媛の有志から始まった活動で、リボンを身につけることで感染したとしても「ただいま」「おかえり」とそれぞれの場所で優しく受け入れる気持ちを表しています。

地域包括支援センター愛仁園では、「シトラスリボンプロジェクト from 十勝」に賛同し、シトラスリボンを作りました。私たちもこの活動を広めるお手伝いができればとバッグやネームホルダーに付けています。皆さんも作ってみませんか？（中川）

愛媛特産の柑橘に  
ちなんでシトラス色



3つの輪は地域・家庭・  
職場(学校)のシンボル