

八橋地域包括支援センター社協通信

アタマとカラダの健康教室 頑張っております！！

令和4年9月から、八橋南町内会館にて「アタマとカラダの健康教室」を開催しております。

認知症予防事業として開催しているこの教室では、ストレッチや筋トレ、有酸素運動を行う他コグニサイズ（頭と体を同時に使うトレーニング）を行っております。残すところあと4回ということで、参加者の皆様と頑張っております。



5名の参加者の皆様と一緒に取り組んでおります。



ストレッチでは、普段の生活では伸ばせないところを伸ばせると大変好評です！



コグニサイズは皆さん悪戦苦闘しておりますが、失敗も笑いの種にして頑張っています。頭も身体もたくさん使って、認知症の予防に期待！



認知症予防において大事なことは「楽しみながら取り組むこと」です！これからも、認知症予防に関することを皆様が楽しみながら取り組めるように支援していきたいと思っております。

「地域で運動教室を開催したい」、「こういう教室に参加してみたい」と思った方、ぜひ地域包括支援センターへご相談ください！

★高齢者宅の除排雪の支援



ア. 雪寄せ援助員の派遣

『玄関から道路に出るまでの通路』の雪寄せに援助員を派遣します。

○利用回数：1週間に2回まで 1日1回1時間以内

○利用料：320円

○問い合わせ先：担当地域包括支援センター

※昨年度までに登録している方は、シルバー人材センター（863-5900）に直接ご連絡下さい。

★安心キットについて

“安心キット”は、「かかりつけ医」や「持病」などの医療情報を記入した“安心カード”を専用の容器またはファイルに入れて保管しておくことで、自宅で具合が悪くなり救急車を呼んだときに、その情報を救急医療に活かすものです。ご利用を希望されるみなさんに無料で配布しています。

10月には、集いの場にて秋田市社会福祉協議会の方を講師にお招きし、安心キットについての説明会を行いました。



氏名	<input type="text"/>	（画像型）	安心キット携帯版
住所	<input type="text"/>		
秋田市			
生年月日	年 月 日		
電話番号	<input type="text"/>		
		記入年月日	年 月 日



安心キットのご利用を考えている、または説明が聞きたいという方や町内会の方がいらっしゃいましたら八橋地域包括支援センターへご連絡ください。

お問い合わせ

八橋地域包括支援センター社協

秋田市八橋南一丁目8番2号（老人福祉センター1階）

TEL

883-1465（平日：8:30～17:00）

URL

<https://www.akita-city-shakyo.jp/publics/index/195/>



担当地域

八橋（八橋字イサノを除く）、高陽、山王、大町、旭北、千秋（千秋久保田町を除く）