

## 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5年7月より、福一満星辻神社にて「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。残すところあと少しですが、参加者の皆様と頑張っております！



ストレッチは、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！



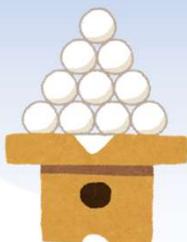
だるまに見守られながら約10名の参加者の皆様と一緒に取り組んでおります。



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！

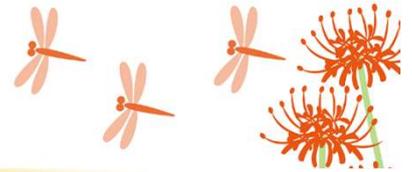
八橋地域包括支援センター社協では、地域での出張講話等も開催しております。

「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お気軽にご相談ください！





## 八橋地域包括支援センター 生活支援コーディネーターの佐藤元子です



### 取り組みと進捗状況のご報告 ①集いの場づくり

住民の方が集える会を増やそうとしています。  
町内会館や地域内にある施設で、近所の住民を対象にお茶飲みや  
講習会などを開催しています。

#### 八橋地区

最近、できた集いは・・・「八橋南町内語らいの会」です。  
年季が入っていますが（笑）しっかり清掃された町内会館で集いました。



60年前の秋田の街並みや  
風習を映像で見る回想法により、  
脳が活性化しました。  
そのあとお茶を飲みながら  
談話しました。



#### 旭北地区

大町にあるマンション住民の集いの会を町内会館で開催しました。



マッサージの出前講座を受けたあと、  
出張カフェの檜山茶の冷茶と、  
ほうじ茶で炊いたおにぎりなどを  
いただきました。





## 取り組みと進捗状況のご報告 ②見守りと生活支援



八橋地区では、ちょっとした困りごとを近所で解決する、  
支え合いの仕組みづくりにも取り組んでいます。

協議体会議で課題の解決法や、取り組みの進め方を話し合っています。



八橋高齢者ささえ愛協議会



旭北高齢者ささえ愛協議会



### お知らせ① PR大使が地域をご紹介します!!

インターネットで「まちプラ秋田中央」と検索してみてください!

秋田市中心地区の情報が紹介されています。

大学生が担当地区に足を運び、レポートしたり調べたりして載せています。

PR大使をご紹介します。地域のイベントなどで出会うかもしれません!(^^)!

#### 八橋担当 伊藤ひなたさん

能代市出身の秋田大学2年生  
趣味：音楽・ラジオを聴く、食べること  
歩くこと  
苦手なこと：虫、絶叫マシン  
大使になった理由：  
秋田市の魅力をみつけて、さらに好きに  
なりたい。

#### 旭北担当 伊波（いは）知恵理さん

大分県出身の国際教養大学2年生  
趣味：音楽、食べること  
苦手なこと：蛇、プチトマト  
大使になった理由：  
秋田の方々と秋田の魅力を掘り下げ  
たい。

### お知らせ② 町内会長、班長の皆様へ

これまで包括や生活支援コーディネーターの広報紙を、班回覧もしくは戸別配  
布していただいていたのですが、今回から青いポストに依頼しています。

但し、臨時号を発行した際は、また会長さんや班長さんをお願いするかもしれ  
ませんのでよろしくお願いいたします。これまで、ご協力ありがとうございました。



お問い合わせは  
生活支援コーディネーター 佐藤元子まで  
携帯 070-3351-1812



# わんにゃんパトロール 隊員募集中!!



## ～わんにゃんパトロールとは～

愛犬や愛猫とのお散歩の時間に地域のパトロールを行う見守りボランティアです！  
普段から愛犬、愛猫と散歩されている方にパトロールを兼ねていただくことで  
「地域の目」を増やし、安全な街づくりにつなげます。

特別なコースを歩いたり、危険なところに近づいたりする必要はありません。  
散歩中に気になる方がいたらそっと見守る、やさしく声掛け、110番など  
できる範囲でのご協力をお願いします。



**登録をご希望の方やご興味のある方は、  
八橋地域包括支援センター社協へご連絡ください！**



## お困りのことはございませんか？



例年と異なる気候が続いておりますが、  
皆様体調に変化はございませんか？

体調が優れなくて  
家事ができない、買い物ができない、出かけられない・・・等  
お困りのことがございましたら、ご相談ください。

介護保険サービスの認定申請や利用について  
ご説明させていただきます。  
ご自宅だけでなく地域へ出張しての説明も承っておりますので  
ご希望の方がいらっしゃいましたらご連絡ください。



### 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)