

## 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、頑張りました！！

R3年7月から開催しておりましたアタマとカラダの健康教室が最終回を迎えました。認知症予防事業として開催したこの教室では、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）を行いました。約4か月間という短い期間でしたが、参加者同士の交流も深まり楽しい教室になったと思います。



・教室で友人ができ、楽しく明るい気持ちで運動することができた。

・もともと運動はしていたけれど、教室で体操やコグニサイズを教えてもらい、より運動に対する意欲が高まった。

・運動を継続することの必要性を感じるようになった。わかりやすい運動を教えていただいたので続けていきたい。



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」と言われております。これからも、認知症予防に関することを楽しみながら取り組めるよう支援していきたいです。

「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：310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）にご連絡下さい。

### イ. 除雪ボランティア

高齢者や障がい者のみの世帯で、お困りの方は社会福祉協議会による除雪ボランティアを利用できます。

期間：12月下旬～3月上旬

問い合わせ先：秋田市社会福祉協議会（862-7445）



## ★職員紹介★

当センターに2名の新しい職員が配属されました。6名の職員で、皆様が住み慣れた地域で生活していくためのサポートをしていきます。お気軽にご相談ください。



認知症地域支援推進員  
社会福祉士  
村上華恵



主任介護支援専門員  
押見洋

### 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)