

こすもす

令和3年11月
【47号】



地域包括支援センター朝光苑 ☎048-450-0855

読者の窓
冬の花達／安達さん作



地域支えあいネット講座

体操サポーター養成講座【全4回】を開催しました！

今回の講座は、『体操を通して地域を元気づけるサポーターの育成』を目的とし、開催しました。中央公民館・コミュニティセンターにて、9/28・10/5・12・19の全4回、14人の方が参加されました。

講師には、介護保険施設や障害者施設等でリハビリの指導を行われている、理学療法士の道野真己先生をお迎えしました。



講師：道野先生



おもりを付けて負荷をかけた筋トレ



ポールを使い上半身を動かす運動



体力のない人や運動が苦手な人でも負担なく続けていくための、指導のポイントや各種用具を使用した運動方法について学んでいただきました。



ゴムバンドを結んで投げてキャッチ



吹き戻しを使って嚙下を鍛える口腔体操

以前開催した体操サポーター養成講座の受講生である、八木澤氏。現在は自主グループを開催し、地域の活動にも携わっています。活動の様子を紹介していただき、体操サポーターとしての将来像を描くお手伝いをしていただきました。今回の講座を修了された皆様が、今後地域で活動し、介護予防に取り組まれることを期待しています。

にこにこ A G B 体操代表：八木澤氏



社会福祉士☆小南こみなみがご紹介!



は つ ら つ 散 歩

外に出よう!体を動かそう!

ラジオ体操in栄町 越戸公園

令和3年9月24日より、越戸公園でラジオ体操を始めました!(第5圏域では幸町に続き2か所目の会場です。)

隣接する栄町保育園の園児の皆さんもフェンス越しに参加。一緒に体を動かしています!



開催は毎週金曜日 9:15~9:30。申込は不要です。お近くにお住いの方は、ぜひお気軽にご参加ください。なお雨天・祝日は中止となります。(参加者には感染予防対策をお願いしています。)

高齢者の相談窓口

皆さまからのご相談を、Q & A形式でご紹介いたします。

Q

電動カートや電動車いすも介護保険で利用できますか?

A

介護保険では、電動カートや電動車いすも車いすと同一種目になります。最近では運転免許を返納後、電動カートを使用する方が増えているようです。介護保険での利用は一定の条件を満たす必要があります。電動カートによる交通事故が増えているため、操作や安全確認等が適切に行えるかも、利用する上でのポイントになります。

新職員紹介

介護支援専門員

高木 裕美(たかぎ ひろみ)



令和3年9月1日より入職しました。元気と笑顔を届けて、みなさまの身近な存在になれるよう頑張ります。どうぞよろしく願いいたします。

【趣味:スノボ、日本酒を嗜むこと】

♡ チェック

★朝光苑のホームページ www.choukouen.com/

(ホームページからのご相談もお受けしています)

★朝霞地区福祉会のInstagram www.instagram.com/asakachikufukushikai_official/

