

# 坂ノ市地域包括支援センターだより

令和3年度春号

発行 坂ノ市地域包括支援センター

## 新年度が始まりました！



こんにちは、坂ノ市地域包括支援センターです。  
新型コロナウイルス感染が、いまだ終息しない状況が続いています。皆さま、体調はお変わりないでしょうか。私たち職員も、日頃の体調管理や感染予防対策に努めながら、今年度も可能な限り、地域活動を続けて参りたいと思っています。  
どうぞ、よろしくお願いいたします。

地域包括支援センターは高齢者の総合相談窓口です。地域で暮らす高齢者の皆さまが、いつまでも健やかに、住み慣れた地域で生活し続けることができるように、「介護」「福祉」「保健」「医療」など総合的に支援していきます。お気軽にご相談ください。

## 職員紹介



センター長／主任介護支援専門員

大垣 千穂

社会福祉士

加藤 圭一

宮本 沙也花

佐藤 朋 \*新入職員

保健師

児玉 あゆみ

介護支援専門員

渡邊 寿枝 \*5月より産休

新入職員



はじめまして。佐藤 朋（さとう とも）と申します。  
4月より、坂ノ市地域包括支援センターの社会福祉士として、勤務することになりました。これまでの経験も活かしながら、頑張っていきたいと思っております。どうぞ、よろしくお願いいたします。

# パワーアップ教室で元気を取り戻そう！

『大分市介護予防・生活支援サービス事業』、パワーアップ教室の紹介です。



筋力や体力の低下が気になるけれど、まだまだ、元気でいたい65歳以上の方！

パワーアップ教室は、リハビリの専門職、医療や保健の専門家が、生活に必要な運動等の実技指導を3ヶ月間、集中的に実施し、日常生活動作の改善を目指します。

対象者：坂ノ市にお住まいの65歳以上の方で、地域包括支援センターが実施する『基本チェックリスト』に該当する方。＊介護保険で要支援1・2の認定を受けている方も利用できます。

教室開催日：毎週木曜日 9：30～11：30（原則3ヶ月間のみ）

場所：佐賀関公民館（自宅へ送迎があります）

料金：利用者ご自身の負担は、500円/月です。



ご希望の方は地域包括支援センターへご連絡下さい。

坂ノ市地域包括支援センター Tel 592-6686

## 「開催中！」「開催予定！」 ～教室案内～

坂ノ市地域包括支援センターは、高齢者の皆さまが、健康でいつまでも元気に生活できるよう、運動を主体とした介護予防教室を開催しています。

丹生校区で好評開催中の『丹生元気クラブ』、坂ノ市校区で毎年開催している『坂ノ市元気クラブ』に続いて、今年度は小佐井校区で『小佐井元気クラブ』を開催予定です。

### <丹生元気クラブ> **開催中！**

大分市民健康づくり運動指導者の運動教室です。ストレッチや脳トレ等、緩やかな運動を行います。

場所：丹生校区公民館

日時：第1・第3木曜日

13時30分～15時

費用：無料

対象者：運動したい方（年齢・地域は問いません）

### <坂ノ市元気クラブ>

**開催決定！**

理学療法士や健康運動指導士が指導します。楽しみながらできる軽めの運動です。

場所：坂ノ市公民館

日時 6月10日

12月（調整中）

10時～12時

費用：無料

対象者：65歳以上の運動したい方（地域は問いません）

### <小佐井元気クラブ>

**開催決定！**

理学療法士が筋力や体力をつけるための運動を指導します。

場所：小佐井校区公民館

日時 9月15日

3月（調整中）

10時～12時

費用：無料

対象者：65歳以上の運動したい方（地域は問いません）

\*動きやすい服装で水分やマスクをご準備下さい。

\*新型コロナウイルス感染状況等で教室の開催が延期、もしくは中止になる可能性があります。

お問合せは地域包括支援センターまでご連絡下さい。

坂ノ市地域包括支援センター Tel 592-6686