

わさだ包括だより

発行日：2019年 8月 1日 第4号
種田地域包括支援センター
大分市大字上宗方590番地の10
お問い合わせ先：542-7147

1. 職員紹介

種田包括職員紹介

令和元年5月より5人体制となりました。
よろしくお祈りします!!

社会福祉士
矢野 さおり

保健師
宮崎 智子

主任介護支援専門員
松本 あゆみ

社会福祉士
廣友 麻朱香

社会福祉士等
中島 淳志

お困りの際には、
お気軽にお立ち寄り
ください♪

2. 体操教室について

口戸体操教室

- ◆日時：第1・3火曜日
10時から11時30分
- ◆場所：口戸公民館



胡麻鶴体操教室

- ◆日時：第2火曜日
13時30分から15時
- ◆場所：胡麻鶴公民館



“体操教室”って、ご存知ですか？！
地域の皆さんがいつまでも健康に自立した生活が送れるよう、また、認知症予防や住民同士が交流することにより支え合いを深めることを目的とした地域の集いの場です。
“頑張りすぎない！無理をしない！心地よい加減で！”を合言葉に研修を受けた指導員の方と一緒に頭や体を使った体操を行います。
種田包括圏域には26の地区があり、そのうち現在15か所で体操教室が開催されています。さらに、令和元年7月より新たに2か所（口戸・胡麻鶴）の体操教室が立ち上がりました!!全部で17か所となり大変意欲的な地域となっています。
2か所の教室を始めるに先立ち、大分市民健康ネットワーク協議会の方のご協力のもと開催された公開講座では、口戸地区は約25名、胡麻鶴地区は約15名の地域の方の参加がありました。体操するだけではなく、近所の方との交流の場になっており、体操中も休憩中も笑い声が聞こえる、とても楽しく和気あいあいとした集いの場となっています。
いつまでも元気に住み慣れた地域で過ごせるよう、地域ぐるみで健康寿命を延ばす活動を始めてみませんか？

健康教室で行う
体操のプログラム



頑張りすぎない！
無理をしない！
心地よい加減で♪

☆ハピネット健康体操☆

1. 脳刺激体操
2. らくらく呼吸ストレッチ
3. 背筋のびのび
4. 全身運動
5. 健康音頭
6. 筋カトレーニング
7. ボールマッサージ



～ボールマッサージ～



～脳刺激体操～



～健康音頭～



～背筋のびのび～

地域包括支援センターでは、保健師等が地域で開催されている体操教室にお伺いして血圧測定や健康相談も行っています。また、社会福祉士やケアマネも介護や福祉に関する相談や講話を行っています。興味のある方は、地域包括支援センターにご連絡ください。

センター長の松本です!!