

わさだ包括だより

Vo.9

2023年1月4日発行



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

令和4年10月30日

宗方校区健康アップデート

宗方校区では、昨年につき第2回目の【健康アップデート事業】が宗方小学校体育館で開催されました。地区の健康推進員による血圧測定、自治委員ボランティアの協力にて握力測定を行い日頃の自分自身の体力を振り返って頂きました。包括職員のフレイル予防講話や経験豊富な専門職による運動指導を受け参加者は熱心に取り組まれました。AIによる歩容解析を取り入れ転倒予防の取り組みや体を動かすことの重要性を学ぶ機会となりました。参加者80名近くの方からご好評いただきました。



新年のご挨拶



新型コロナウイルスの感染予防取り組みが始まり4年目を迎えました。外出の機会が減り地域の交流も急に低下される方もおられます。今年度も皆様の身近な相談窓口としてお役に立てるよう頑張つてまいりたいと思います。

令和4年11月5日 椿が丘健康体操教室

椿が丘公民館にて、理学療法士をお招きして健康体操教室を開催いたしました。フレイル予防の講話を交えてお話を頂き、下肢筋力や体幹筋力アップのための体操を実施しました。認知症予防体操も取り入れ、脳と体にバランス良く刺激が行き渡り、参加者全員が笑顔で取り組んでいました。今後も地域の公民館にて体操教室を開催していきます。皆様方の地区でも開催の要望ある方は、上記の問い合わせ先わさだ包括までご連絡ください。



謹賀新年

新年明けましておめでとうございます。
旧年中は、皆様にご支援いただき感謝申し上げます。
本年もより一層のお引き立てを賜りますよう
心よりお願い申し上げます。

