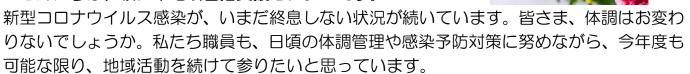
坂ノ市地域包括支援センターだより

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。



どうぞ、よろしくお願いします。

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います。どうぞ、よろしくお願いします。

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)

く坂ノ市元気クラブ>

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、<u>も</u>しくは中止になる可能性もあります。

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