

# 坂ノ市地域包括支援センターだより

令和8年 冬号

発行 坂ノ市地域包括支援センター

令和8年もよろしくお願いいたします。

新しい年を迎え、寒さの厳しい季節となりました。  
皆さま、いかがお過ごしでしょうか。

坂ノ市地域包括支援センターでは、地域の皆さまが住み慣れた  
地域で、安心して暮らし続けられるよう、介護予防や健康づく  
り、相談支援に取り組んでいます。  
本年も、どうぞお気軽にご相談ください。



## 新年の抱負



### 「元気」

健康に気を付けて  
元気を保ちます。  
主任介護支援専門員

センター長 大垣



### 「健活」

健康を軸に生活を見直してい  
きたいと思います。

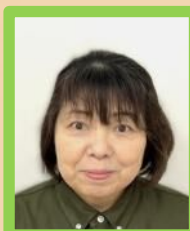
保健師 副田



### 「挑戦」

これまで避けていたことにも  
一歩を踏み出し、挑戦を楽し  
む1年にしていきたい。

主任介護支援専門員 伊藤



### 「減量」

目指せ！！

5 kg減！

介護支援専門員 吉田



### 「笑顔」

子どもに対しイライラしてし  
まう事が多いため・・・  
笑顔で過ごせる1年に。

社会福祉士 宮本



### 「感謝」

～ありがとう～の気持ちを忘  
れず、人とのつながりを大事  
にしていきます。

社会福祉士 森山

# こんにちは 坂ノ市地域包括支援センターです

## 坂ノ市元気クラブ開催しました！

12月19日（金）に坂ノ市公民館にて坂ノ市元気クラブを開催しました。体組成計やベジチェック等の測定や『体組成計測定からわかること』についての講話を坂ノ市健康支援室の保健師、体操指導は坂ノ市もみの木の理学療法士より、おこなっていただきました。当日は45名を超える地域住民の方にご参加いただきました。

令和8年も皆様の健康予防に尽力して参ります。皆様のご参加を職員一同心よりお待ちしております。



## ○大分市パワーアップ教室のご案内

最近「体力が落ちてきた」「足腰が弱り転ぶようになった」等、お困りではありませんか？

パワーアップ教室は、運動・栄養・口腔の専門職が行う短期集中型の教室です。

教室で運動する習慣をつけ、元気に生活していきましょう！

対象者：坂ノ市地区にお住まいの65歳以上の方で、「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（通所サービスを利用していない場合）

開催日時：毎週木曜日 9時30分～11時30分（原則3ヶ月間のみです）

場所：佐賀関公民館（ご自宅へ送迎があります）

料金：500円/月

お問い合わせは、坂ノ市地域包括支援センター Tel. 592-6686 まで

