

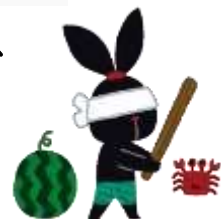
坂ノ市地域包括支援センターだより

令和8年夏号

発行 坂ノ市地域包括支援センター

日ごとに日差しが強まり、夏の気配が色濃くなってまいりました。いかがお過ごしでしょうか？

今年の夏も酷暑が予想され、家の中でも熱中症になる場合があります。充分に対策を行い、快適に夏を乗り切りましょう。



～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。

み～んなのまちの保健室 i n 萬弘寺の市

令和8年5月20日（水）にみ～んなのまちの保健室を開催させていただきました。沢山の方にご来場いただき、大盛況で終わる事ができました。心より感謝申し上げます。

来年も、さらに充実した形でこの会を開催できるよう、今回の経験を糧に精進いたします。またこの時期に、皆さまと笑顔でお会いできる日を心から楽しみにしております。開催時にはよろしくお願い致します。

～当日プログラム～



介護相談



握力測定・血圧測定



骨密度測定・体組成計



ごっくんチェッカー

フレイルチェック

（嚥下の把握）



ベジチェック

（野菜摂取量の把握）



歩行分析



バザー

坂ノ市元気クラブを開催させていただきました。

令和8年6月12日（金）に坂ノ市公民館（集会室）にて坂ノ市元気クラブを開催しました。

健康に関する測定・相談ブースをいくつか設けさせていただきました。（体組成計・歩行解析・ベジチェック・み～んなのまちの保健室）

皆様健康意識が高く、積極的に測定やご相談をされていました。測定には大分市医師会大分看護専門学校の学生さん3名もお手伝いに来て下さいました。その後は、毎日アクティブに暮らす為の健康づくりとして、坂ノ市リハビリテーションセンターもみの木の椎原崇様に講話や運動指導をしていただきました。笑いもありながら皆様良い汗を流されていた様子でした。次回開催は12月になります。詳しい日程につきましては決まり次第お知らせ致します。



子どもから高齢の方まで参加無料！予約不要！コミュニティカフェのご紹介！！

日時：毎月第2水曜日 14時～15時開催



場所：オレンジハッピーマーケット（坂ノ市郵便局から駅に向かって3件隣です。）

コーヒーやお茶を飲みながら集まった皆さんで楽しくお話をしています。また、薬剤師・理学療法士・管理栄養士等の地域の医療専門職から健康についての講話もしています。お気軽にお立ち寄りください。

お待ちしております！！

大分市パワーアップ教室のご案内

躓きやすい、階段の昇り降りがきつい、以前は歩いて行けたところに行くのがつらくなった… など、少し体力に自信がなくなった方を対象とした、3ヶ月間の短期集中の教室です。運動・栄養・口腔の専門職からの指導を受けることができます。

対象の方：坂ノ市地区にお住いの65歳以上の方で、「基本チェックリスト」に該当する方

※運動・栄養・口腔などの視点から包括職員がチェックします。

介護保険で要支援1・2の認定を受けている方（通所サービスの併用不可）

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）

場 所：佐賀関公民館（ご自宅への送迎があります。）



お問合せ・お申込みは坂ノ市地域包括支援センター（☎ 592-6686）までご連絡ください。