

包 括 便 い

【第22号】

発行：羅臼町地域包括支援センター

住所：羅臼町栄町(役場1階)

(担当：飯島・八幡・斉藤)

電話：87-5880

「ふまねっと運動」で認知症予防？！

昨年度から町内の各所で、主に高齢者を対象として「ふまねっと運動」を行っています。

みなさんは「ふまねっと運動」を見たり、体験されましたか？

ふまねっとは、大きなマス目でできた“あみ”をふまないように注意しながらまたぎこす運動です。これだけで歩行機能だけでなく、なんと認知機能改善にも効果があるといわれています。

さらに元気な方だけでなく、車いすや杖歩行の方も自分のからだにあわせてできる簡単な運動なんですよ。

私たち包括支援センタースタッフも先日、体験してきましたが、とても楽しく笑いが絶えませんでした。

興味のある方がおりましたら、是非、見学・体験にお越しください。お待ちしております♪♪♪



認知症サポーター養成講座を開催しました。



7月25日(月)に認知症サポーター養成講座を開催し、33名の方が、新たにサポーターになりました。今後もサポーターの輪が広がり、認知症の方も安心して過ごせる町になるといいですね☆

- <今月のふまねっと>
- ◎毎週火・木曜日 13:00～ 福寿園大広間
 - ◎高齢者いきいきサロンにて
 - 8月10日 峯浜会館
 - 8月17日 礼文町会館
 - 8月24日 共栄町会館

ふまねっとに関する問い合わせは地域包括支援センター 87-5880 までご連絡ください。

地域の皆さんからの情報をお待ちしています！

センターでは、地域の耳よりな情報を集約した社会資源マップを作成します。介護予防を兼ねたサークル活動、地域商店等の独自のサービス、出張理美容等どのような情報でも結構です。高齢者の地域生活に役立つ情報を集めて、今後、情報を発信していきたいと思っておりますので、よろしくお願いたします。

地域の集まりに呼んでください

介護や福祉に関するあらゆる情報をお伝えします。人数・開催時間は問わず、専門職スタッフが伺います。ミニ講座を開いてみませんか？ まずは、お気軽に当センターにご相談下さい。