

交流会

令和3年度に介護予防サポーター養成講座を受講した皆さんが集まり交流会を開催しました。現在の活動内容や運営していく上での課題を報告し、活発な意見交換を行いました。



それぞれの活動報告を聞いて新たな発見も！



ジャックボールに近づけられるか…



座ったままできる「ボッチャ」を体験

負担なく活動を続けられるよう、サロン同士の交流を深めていきましょう！

スマホの使い方講習会



「スマホに変えたけど電話とメールしかできない」「うまく使いこなせない」などの声も多くきかれたため、香取市主催講習会で①マイナンバーカードの申請方法 ②SNS・LINE（ライン）の使い方③安全に使うためのポイントについて学びました。



スマホを安全に使うために！



LINEの使い方を教わって…



参加した方からは、「使いこなすのは大変だけど楽しい」「難しいけど学ぶことが大事」などの声が聞かれました。

ご相談ください！

- ・人と交流を持ちたい
- ・活動が続けていくのが大変
- ・新たに活動を始めたい方
- ・運動をしてみたい
- ・地域の情報を知りたい
- ・誰かに手伝ってもらいたい等



香取市社会福祉協議会

54-4410 (本所) 83-7071 (小見川)
75-2118 (栗源) 78-1056 (山田)



香取市生活支援体制整備事業広報誌

令和5年3月1日発行

5杯目

ごはんにはふりかけ！

普段の生活をより良いものにするお手伝い



フレイルを予防する3つの柱

運動

継続した運動



香取もりもり体操
のびのびタオル体操
健者の体操
貯筋体操 等

香取市リハビリテーション協議会の協力により実施しています。

香取もりもり体操
体力測定の結果

	初回	3か月後
握力	19.9 kg	22.3 kg
歩くスピード	9.7 秒	6.9 秒
片足立ち	7.5 秒	23.2 秒
片足で立てるか	44 人	110 人

社会参加

交流の場への参加
趣味活動



地域サロン・高齢者クラブ
ボランティア活動

栄養・口腔
バランスの良い食事
口腔機能の維持



健口体操・肺炎予防
栄養改善

香取市では、いつまでも元気で過ごすための取り組みを実施していますのでお問合せください。

先生もビックリ！

もりもり体操の効果すごいです！

小見川に住んでいるIさんは、要介護の認定を受けていて、歩行器がないと家からでることもなかったそうです。体操会場までの往復も転ぶのではないかと、みんなが心配していましたが、体操開始3か月後の体力測定ではビックリするほどの数値を出しました。(歩くスピード検査 (TUG) 26.24秒→13.72秒) まだ介護は必要な状態ですが、頑張って通い続けてほしいです。

第2の居場所が見つかりました

ここにくるのが生きがいです

体操を続けて長生きしたいです



先生のインタビューを受けるIさん

みなさんが親切にしてくれて楽しくなりました



地域の通いの場には、要介護の方、身体能力の高い方、認知症の方等幅広い方が参加しています。



あや香ちゃん現場レポート「地域の活動」

新しく始まった活動や話題の活動を紹介します

NEW

サロンあじさい

香取地区

毎週土曜日午後、お寺の境内をお借りして香取もりもり体操やタオル体操の他、参加者の希望を聞きながら様々な活動を取り入れています。今回は講師の先生をお呼びして、高齢者でもできるヨガを体験しました。



みんな大好き、北国の春♪

梅雨時にはきれいな紫陽花がたくさん咲いています



手をあげ、大きく息を吸って…



心も体もリラックスできました

みまもるカフェ

新宿地区

【活動内容】
第1・3木曜日 14:00～
シニア健康プラザ
筋力体操・タオル体操
ゲーム・脳トレ等



みまもるカフェへの参加をきっかけに、新たな関係が生まれ、活動日以外でも交流できるようになりました。



豆に見立てたボールで「鬼はそと、福はうち」ボールを握る手に力が入ります！！



おしらせ

「ポッチャ」お貸しします

ポッチャは高齢になっても障がいがあっても、子どもでも、みんなと一緒に参加できる「ユニバーサルスポーツ」です。チーム戦、個人戦、独自のルールなどで楽しめます。利用してみたい方、活動に取り入れたい方はご連絡ください。【問合せ先】 社会福祉協議会 54-4410



みんなの家

山倉地区

体力維持と地域情報収集の場となっている「みんなの家」は、山倉集落センターを会場に、毎週月曜日午後1時半から「香取もりもり体操」の他、ボール運動やぬり絵、季節を感じられる活動など、毎回趣向を凝らした楽しい活動をしています。次回は講師にピアダンスの先生が来てくれます!!



山田音頭が流れると…自然と輪ができ、みんなで踊って会が終了します。



水引結びを思い出しながら!



庭に咲いている花を持ち寄りお正月用に生けました

NEW

栗源もりもり体操

栗源地区

2月14日、栗源市民センターにて「栗源もりもり体操」が始まりました。NEXTかとり多田賢五先生による香取もりもり体操や、駐在さんの防災に関するお話を聞きながらみんなでお茶をして楽しいひと時を過ごしました。栗源もりもり体操はこれから月2回のペースで開催する予定です。



みんなそろって1234・・・



駐在さんからの最新詐欺情報

ちょっと一息、自由におしゃべりしませんか？

おれんじ喫茶

「おれんじ喫茶」は、認知症の方やその家族、認知症について知りたい方、介護をしている方、地域の皆さん、誰かと話したい方など、どなたでも自由に参加できる「集いの場」です。

毎月第4火曜日 13:30～15:30
みんなの賑わい交流拠点コンパス 3階
※開催日は変更する場合もあるのでお問合せください。



さまざまな情報を提供していきます

