



ピバ!
しろやま

2月
3月号



メールもお待ちしております!
sp985uh9@biscuit.ocn.ne.jp
URL:<http://lifehomeshiroyama.com>

発行：城山地域包括支援センター
偶数月発行 Vol. 83. 2023
電話：042-783-0030
FAX：042-783-0070

城山地区で

いきいき百歳体操 やってます!

いきいき百歳体操とは?

高齢者の筋力向上を目的に高知市で考案された体操です。
写真のような重りを腕や足に巻いてDVDの体操の映像を見ながら
椅子に座って手足をゆっくりしたペースで動かします。
重りは体力に応じて負荷が調整できるようになっています。



里山百歳体操

参加者募集中

場 所：城北自治会館
開催日時：毎週木曜日 9:30~10:30
約10名の方が参加されています。
城北、若葉台、町屋の方が参加されています。
車や自転車で参加の方も
いらっしゃいます。



久保沢百歳体操

参加者募集中

場 所：久保沢自治会館
開催日時：毎週火曜日 9:30~11:45
(5週目はお休み)
約20名程度の方が参加されています。
久保沢近辺の方が多く、
徒歩や自転車で来られています。



12月より新しい職員が配属されました!

主任介護支援専門員・介護支援専門員・介護福祉士
はやし たかし
林 多加史 です!



こんにちは!
趣味はテニスです!
どうぞ宜しくお願い
致します!

~紙面についてのお問合せやお申込みのかたはこちらまで~

城山地域包括支援センター：042-783-0030 (月~土8:30~17:30)

もうすぐ春ですね～♪
体もお口も動かしましょう！

リッパー体操♪（お口の体操）

城山地区の介護予防教室でおなじみの健康運動指導士 原 真奈美先生監修の楽しい、お口の体操「リッパー体操」が出来ました！「江戸川区ホームページ リッパー体操」にて検索してください！原先生が監修した「リッパー体操」の動画が見られます。

お口周りのトレーニングをすることで、食べこぼしが少なくなったり発音がはっきりしたりなどの効果が期待できます！

春に向けて、体を動かすと共にお顔やお口の体操をしてみませんか？さっそく、マスクの中で動かしてみましょ！動画では原先生も一緒に踊っています！見つけられるかな？！



地域のサロンの紹介

YY わかば

毎週（水）（土）10：00～16：00

若葉台商店街の中で運営中！

美味しいコーヒー（200円～）を飲みながら、交流しましょう♪



▲住民手作りの雑貨も販売中。とても素敵です♡

認知症予防カフェ

開催中！

まんまる えがお

もの忘れが気になる方やその家族、地域の方、どなたでも参加が出来る交流の場です。

☆日時：毎月第1水曜日 13：30～15：30

・令和5年2月1日（水）

・令和5年3月1日（水）

☆会場 城山公民館3階講義室

城山総合事務所3階ボランティア室

ハックルベリー（レストラン）

☆ご自宅から ZOOM でも参加出来ます！

（ID・パスワードをお知らせします）

成年後見制度相談会開催のお知らせ

～制度について相談したい、知りたいと思う方、相談してみませんか？～

☆日時：毎月第3水曜日 10:00～12:00

・令和5年2月15日（水）

・令和5年3月15日（水）

☆講師：コスモス成年後見サポートセンター会員 行政書士

☆会場：城山総合事務所 第一別館 A 会議室

☆お申し込みは表面の連絡先まで…

※お一人1時間程度、無料で相談をお受けします。



若葉台地区で環境省による移動の実証実験を実施！

運転免許の返納などで外出機会が減ると、閉じこもりなどで活動の幅が狭くなり、認知機能低下や体力・筋力が落ちてしまうため、高齢者の移動の問題は大きく取り上げられています。

今年度は、地域ケア会議でも高齢者の移動の問題を継続して話し合っています。

先日、地区内で高齢者の割合が多い若葉台地区（高齢化率約57%）では、「グリーンスローモビリティ」（グリスロ）の実証実験が行われました。グリスロとは「低速の電気自動車を利用した地域による移動サービス」で買い物や通院などの移動手段として注目されています。

地域ケア会議では、地域住民の方々と一緒に、高齢者の多様な移動手段について検討していきます。

