

四季あ

よつば

第4号

平成26年1月1日発行

あけましておめでとございます。旧年中はお世話になりました。今年は午年ですね。馬は『物事がうまくいく』『幸運が駆け込んでくる』などという縁起のいい動物とされています。皆様のもとに幸運が駆け込んでくることを願っております。今年もご支援の程、宜しくお願い致します。

平成25年10月～12月までの教室開催状況を紹介します

☆『こけても骨折しないぞ！』

『食事の工夫で骨もガツチリ』

10月24日(木) 沖町高齢者サロン 日々の食事の内容を見直しながら、ひとつの食材をプラスや工夫の方法をみんなどで考えながら学びました。



☆『ちよつと待った！消費者被害！』
11月13日(水) 沖町高齢者サロンにて

『タダより高いものはない！』タダから始まる消費者被害。まずは被害に合わないように、またもや寸劇を通じて包括役者が演じました。

☆『認知症サポーター
フォロワーアップ講座』
11月15日(木) 門真市民プラザ
過去に認知症サポーター養成講座を受講された方対象に、現在の活動の内容の振り返りや、門真市介護者家族の会の方のご協力を頂き、介護の体験談を通じて認知症の方やご家族との関わりや見守りをポイントについて意見交換を行いました。





上肢（腕）
背骨を伸ばす
肘をのばす



上肢（腕）
肩を上げない
胸を張る

みなさんの体操に対する関心がとて
も高く、今年度からチューブを使った
体操を広めていくことにしました。
チューブは40名分程度ありますので、
自治会・老人会からのご要望や、
自治会館等をおかりして、広く地域住
民の方々に参加して頂きたいと思っ
ています。

チューブ体操広めます！



下肢（足）
チューブは
膝近くで縛る
太ももを開く



下肢（足）
体を動かさない
チューブは
膝近くにあてる



下肢（足）
腕は動かさない
足だけです
背筋を伸ばす



体幹
腕を曲げない
前かがみで
ゴムを下に押す



編集後記

昨年は大変お世話になりました。
新年の勢いに乗って、早々と次年
度の予定を立て始めています。
ぜひ何なりとご依頼ください。



皆様にとって
良いお年である
ことをお祈りし
ております。

いつもお世話になっております。
大阪生まれの大阪育ち、地元パワ
ーで頑張っております。
今年も午年、じゃじゃ馬のように五月
田・沖・四宮・北巢本まで自転車
で駆け回ります。

発行責任者 門真第4地域包括支援センター
門真市北島町 12-14 072-887-6540

職員紹介
社会福祉士
東中屋みどり