

## ・・・ 蓬萊包括トピックス ・・・

### 6/4、いきいき介護予防大会が開催されました♪

先日、福島市の南方部（蓬萊・杉妻・西部・吉井田・信夫・松川・立子山・飯野）の各地域でいきいきももりん体操を行っている団体さんがアオウゼに集結し、いきいき介護予防大会が開催されました！

いきいきももりん体操でおなじみの吉井先生が講師としてきてくださり、時にはジョークを交えながら講演をしたり、一部体操を行ったりして皆さん楽しみながら参加されていました。

吉井先生からは「最近足がふらふらして歩けなくなってきた。家族や周りの人は歩けていう人が多い。でも歩いて勝手に転ばれた方が困るからそういう時こそもりん体操をやして下さい」とお話しがありました。もりん体操はインナーマッスルに効く体操で、効いている感じは少ないですが、継続することで生活の動作の維持・改善効果はあるそうです。皆さんもぜひやってみてくださいね！

その後各地域の方とも意見交換を行い、いきいきももりん体操後にダンスや歌、サロン、座談会、調理など様々な活動を行い、皆さんで集まることを週に1回の楽しみとされている方が多くいらっしゃいました。ご参加いただきました皆様、ありがとうございました。

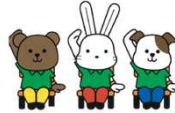


もりん体操でおなじみ吉井先生



福島市南方部のいきもも団体さんと交流しました♪

### いきいきももりん体操をご存じですか？



いきいきももりん体操は、イスに腰掛けたり、イスの背につかまったりして、準備運動（さびつき防止体操）とストレッチ体操（ほぐし体操）、筋力アップ体操の3つの運動を30分くらいで行う体操で福島市オリジナルの体操です！

いきいきももりん体操には筋力アップはもちろん、仲間と集まっておしゃべりしたり笑ったりと、元気をアップさせる要素が満載ですよ！



### ねっこ町ももりん会



### わがまち、蓬萊地区の団体さんを紹介♪

みんなで  
介護予防！

終わった後  
に皆で話す  
のも楽しみ  
のひとつ

### 蓬萊町中央寿会



昨年立ち上げ、  
活動継続中♪

### 蓬萊第2町会いきいきももりん体操クラブ



### ★こちらが目印★

3人そろえば  
始められます♪



蓬萊地区でももりん体操を行っているグループはなんと13団体もあります！

さらに、立ち上げ条件が今年度より変更になりました。

- ①週1回、3カ月以上集まって体操を行うこと
- ②3名以上の参加者がいること
- ③会場の確保及び運営が主体的にできること
- ④人数分のイス、DVDを視聴できる機材があること

これらを満たした場合に、包括で立ち上げのお手伝いをさせていただきます。スタート応援講座（6か月）が終了し、その後も活動を継続される団体には介護予防の出前講座プレゼントも♪お問い合わせは、下記の連絡先まで。

お問い合わせ：蓬萊地域包括支援センター ☎ 024-547-2345



# みんなのSUNSUNカフェが今年度もオープンしました♪



4月：認知症すごろく水戸市版を体験♪自分が認知症になったら、家族がなったら…とすごろくで疑似体験。このすごろくには体操や頭の体操も入っていて、介護保険のミニ知識も！  
カフェのチームメンバーも皆さんにまけていただき、すごろくでたくさんもりあがりました。

5月：まるごとケアの家から、保さんを招き「人生会議」について紙芝居上映。「父さんの桜」という紙芝居は保さんのオリジナル作品です。医療やケアについて本人の選択をどう尊重していくか、紙芝居でわかりやすく学びました。参加者の皆さんと、もしもの時の医療やケアについて、考えるきっかけとなりました。



「みんなのSUNSUNカフェ」は、毎月第3水曜日の午前10時から行われている認知症カフェです。  
どなたでも参加でき、参加費は100円となります。  
ご興味のある方は是非、蓬萊包括までお問い合わせください！

・・・予告・・・

- 7/17 (水) 10時～ 地域の薬局の活用方法 (ほうらい薬局)
- 8/21 (水) 10時～ 夏バテを予防しましょう～栄養士が教える夏バテ予防レシピ～
- 9/18 (水) 10時～ 秋だ！スポーツだ！かんたんポッチャ体験！ (分館2Fホール)

ご来場お待ちしております♪



## ほうらい包括よりお知らせ 6月より職員が4名体制に！



蓬萊包括で昨年度産休・育休中だった穴戸が復帰いたしました。4名体制となりましたので、皆様よりよろしくお願いいたします。

・・・認知症地域推進員 穴戸よりご挨拶・・・

皆さんこんにちは！6月より復帰しました穴戸里奈です。休み明けで不慣れな事も多いと思いますが、少しでも皆さんのお力になれるように頑張りますのでこれからよろしくお願いいたします。



穴戸里奈



高野

丹治

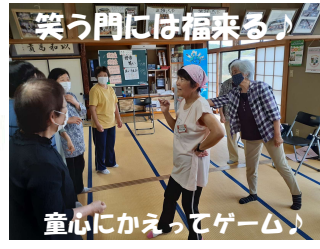
私たちも引き続きよろしくお願いいたします！

## 蓬萊包括・活動報告

①6/10、蓬萊第2町会いきいきもりん体操クラブさんへ継続御礼として出前講座のプレゼント♪丹治美晶先生を講師に笑いヨガを行いました！



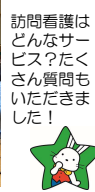
笑いにも呼吸法がある！？



②6/12、田沢介護予防クラブさんへ地域訪問♪フレイル予防講座&アットリ八笹谷さんと一緒に介護予防体操！



みんなで介護予防体操♪



集いの場=フレイル予防！

編集後記：今年も猛暑が予想される中、皆様いかがお過ごしでしょうか。水分補給や熱中症対策を十分にとって、お過ごしくださいね。蓬萊地域包括支援センターでは、穴戸が育児休暇明けとなり、6月より4名の職員体制となりました。改めまして、よろしくお願いいたします。

蓬萊地域包括支援センターは蓬萊地区（蓬萊町・清水町・田沢地区）を担当している高齢者の相談窓口です。介護や健康、予防など高齢者に関する相談や手続き等の支援を行っています。困りごとを抱え込まず、相談のお電話ください。秘密は厳守いたします。また、地域の学習会や講演会、認知症サポーター養成講座なども承っています。

電話：024-547-2345

ほうらいSUNSUN通信は在タッチのホームページでも掲載されています。

在タッチ

