

# 包括だより

## ラジオ体操で健康づくりとコミュニケーション!



ベルフラワーズ大住台集会所前の広場で毎週月曜日にラジオ体操を実施しています。

最初は西部地域包括支援センターが主催してきましたが、9月から自主的な地域活動として地域の皆さんが主体となって楽しく身体を動かしています。

参加者の皆さんからは、「体操をした後は身体が軽く感じる」「主治医から身体を動かしてと言われたが、ラジオ体操やっていると答えられるのでうれしい」といった声が聞かれています。

## 地域が取り組むコミュニケーションの輪

令和4年9月から日向地区洗水(あろうず)自治会館で、西部地域包括支援センター主催による洗水ダイヤビック予防教室を毎月1回開催しています。

地域の老人会や自治会では、このダイヤビック教室の日をコミュニティの日として、朝市や老人会の会合、カラオケなど、様々な活動を自主的に開催し、コロナ禍の自粛で、少なくなってしまった地域のつながりを取り戻す取り組みをしています。

地域の連携や活力は、住んでいる皆さまの積極的な活動があってこそと、勇気付けられています。



ダイヤビック也大盛況

朝市には新鮮な野菜等が並びます

## 串橋体操教室

令和4年5月から7月に市が主催した、「生き生き健康教室」の参加者の方を中心に「体操を継続したい」という希望があり、

毎月第4火曜日午前中に串橋自治会館で介護予防教室を開催しています。参加者募集しています!



# オレンジカフェを開催しました

認知症の方や介護者の方の交流の場として、9月9日に三ノ宮にある能満寺でオレンジカフェを開催しました。当日は21名の参加者様と、15名のボランティアさんが来てくださいました。

ボランティアによる歌とピアノの生演奏で、「星影のワルツ」や「青い山脈」などの懐かしい昭和歌謡をいっしょに歌って楽しみ、認知症の予防に効果のある「コグニサイズ」をみんなで実践しました。「この曲を聴くと当時を思い出す」などの感想を頂き、終始とても和やかな雰囲気でした。松本住職の貴重なお話も頂戴し、皆さん熱心に聞き入っておられました。

お帰りの際、皆様のお顔はとても穏やかな笑顔でした。

時期は未定ですが、次回開催時にはぜひご参加ください。



来訪・訪問でのご相談も承ります

伊勢原西部地域包括支援センター

0463-95-2111

伊勢原市板戸 38-1

案内図



## 毎年9月は世界アルツハイマー月間

認知症は65歳以上の7人に1人がかかるポピュラーな病気です。9月21日は世界アルツハイマーデー、9月は同月間として認知症の正しい理解を推進する様々な啓発事業を行っています。



9月21日世界アルツハイマーデーの啓発事業としてイメージカラーのオレンジ色にライトアップしました