



あんしん浜野だより

第2回

生浜歩こう会を開催

目指せ！
1日7000～8000歩！

小田急浜野団地ラジオ体操参加者の皆さまへお散歩コースのインタビューを行い、11月10日に村田おすすめコース2.5kmを総勢19名で歩いてきました♪景色を眺めたりおしゃべりしながら歩く道は、いつもより楽しいものとなりました！また、理学療法士より、効果的な歩き方や運動前後のストレッチ方法を学びました。



神明神社にて参拝

村田川公園にてゲーム・ストレッチ

効果的な歩き方



胸を張り視線は前！
踵から地面に付きリズムよく！
肩の力を抜いて腕を振りましょう！

休憩時間のゲームでは体力・知力の衰えを感じましたが楽しかったです！

コロナ禍で外出を控えていたので良い機会でした。

気軽に参加できてよかったです。身体が硬いのでストレッチを続けます。

参加者の声



歩こう会メンバー大募集！

運動不足を解消し
リフレッシュしませんか？

- お散歩通の方
- お散歩を始めたい方



ぜひご連絡ください 担当：田原



86歳 男性参加者作
思い出を水彩画にして下さいました！

認知症あるあるコラム😊

～認知症について知ろう！！
実際の事例より～

『スマホデビュー！？』



スマホなんて使うの無理
だって言ったのに…



今まで使っていた従来型携帯が壊れたと言うので、本人の希望通りスマートフォンに変更したが、家族の予想通り、電話をかける事も電話に出る事も出来なかった。何度も使い方を教え、その場では扱えるようになったが、後日家族が本人に電話をかけても、電話に出る方法が分からないと、一緒に居た知人が代わりに電話に出てくれた。

→認知機能が低下すると、新しい事を覚えるには時間がかかります。複雑な電子機器の操作は難しいため、家族が教えてあげるもしくは、携帯会社が行っているシニア向けのスマートフォン教室に参加してみてもはいかがでしょうか！

第1回 クローバーカフェ開催！

仲間同士で支え合い、助け合うことを「ピア・サポート」と言います。『クローバーカフェ』は、がん疾患を持つ方やご家族、ご友人を対象にした、ピア・サポートの場です。家族にも中々本音を伝えることが出来ない高齢者が、自ら自身の状況について話せる場を提供するため、アドバイザーとして訪問看護ステーションの方にも参加して頂き、10月27日に開催しました。地域住民3名が参加され、コロナ対策を行いながら、カフェ形式で実施。お互いに顔見知りの関係であることもあり、話しやすい雰囲気のカフェとなりました。不定期開催のため、次回開催予定が決まりましたら、ご案内させていただきますので、お気軽にご参加下さい！



千葉市あんしんケアセンター浜野 ☎043-305-0102

JR浜野駅西口徒歩2分 〒260-0824 千葉市中央区浜野町891

(受付) 月曜日～土曜日 午前9時～午後5時

※千葉市あんしんケアセンターは、千葉市から委託を受けた高齢者の総合相談窓口です。