

# 地域包括支援センターだより

第106号 令和6年8月1日発行

大垣市 地域包括だより

検索

## 通いの場へ出かけてみませんか？ ～一歩踏み出して出かけることで、フレイル予防になります～

市では65歳以上の方及びその家族の方を対象として、介護予防教室を開催しています。皆さまが心も身体も元気で生活を続けられるよう、介護予防につながるお話や体操、レクリエーションなど様々な内容で行われています。

気になる内容があれば、是非気軽にお出かけしてみませんか？

バラエティに富んだ介護予防のメニューを提供しています！

体操で転ばない身体作り！



みんなで楽しく藍染を♪



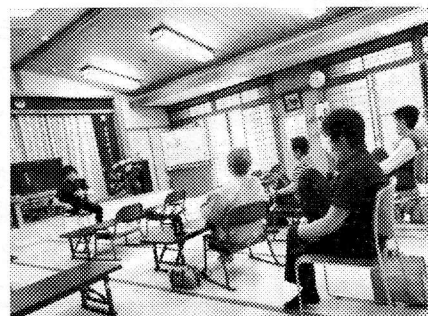
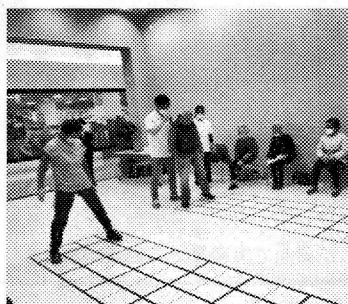
寄せ植えて作品づくり♪



他にも...

買い物を楽しみながら自然にリハビリ  
「買い物 de リハ」

お風呂だからこそできる動きを学ぶ  
「お風呂 de リハ」



自分の目で見て選んで買い物するという「買い物支援」と、専門家による健康チェックや軽運動を行う「健康教室」を合わせたもの。

みんなで楽しくお買い物して介護予防に♪

※イオンタウン大垣、イオンモール大垣にて、  
各月1回実施しています！

お湯のチカラ(温熱や浮力・水圧など)を活用したリハビリテーション理論を知り、介護予防のためのセルフメンテナンスを専門家より学ぶもの。身体の相談もできます！

※大垣市老人福祉センター、上石津老人福祉センターにて、各月1回実施しています！

介護予防教室の開催日時、場所、内容、申込先などは広報おがきでご確認ください！

【問い合わせ先】大垣市役所高齢福祉課 TEL (0584)47-7416

★ やってみよう! シルバーリハビリ体操 ★

シルバーリハビリ体操とは

ボールや鉄アレイなどの道具を使わず、どのような姿勢でもできる体操! いつでも、どこでも、一人でもでき、介護予防のための身体づくりができます!

太ももの裏のストレッチ

①椅子に浅めに座掛け、片側の足を伸ばす

②太ももに手を置いて体を前に倒す

目標は足先を見る

おへそを太ももに近づけるように体を倒す

呼吸を止めないように注意しましょう

左右交互にやってみましょう!

★ お元気さんの元気の秘訣! ★

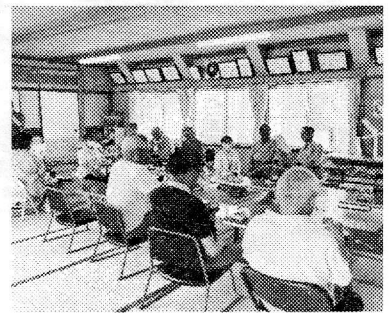
「今日も来たよ! 水曜日はお散歩カフェ!」 ~お散歩カフェあやの~ (綾里地区)

「お散歩カフェあやの」に参加されているお元気高齢者の皆さんをご紹介します。地域の皆さん御用達の喫茶店が定休日の水曜日に開催されています。お茶やコーヒー、お菓子を楽しみながら交流されています。

「水曜日はお散歩カフェ!」と決めて日程を調整し、足しげく通っている方が多くいらっしゃいます。



綾野公民館が会場です



コーヒーやお茶を飲み、お菓子を頬張り… 皆さんお話は尽きません♪



男性も楽しく参加されていますよ!

お散歩カフェを通して繋がった仲間に「今日も来たよ!」とお互いに自分の元気な姿を報告する場にもなっています。笑顔いっぱいのカフェです。ぜひ足を運んでみてください!



チャームिंगなお世話人さんたちが笑顔で出迎えてくださいます!

【お散歩カフェあやの】

毎週水曜日 9:30~11:30 綾野公民館  
※ 第1(水)は 綾里地区センター

ご相談はお住まいの地区の担当地域包括支援センターへ

■大垣市地域包括支援センター

○大垣市役所内

TEL 82-1166 【担当地区】安井・川並・洲本・浅草

■地域包括支援センター大垣市社会福祉協議会

○総合福祉会館内

TEL 77-2255 【担当地区】興文・東・西・南・南杭瀬  
日新・静里・綾里・荒崎

○在宅福祉サービスステーション内

TEL 84-7111 【担当地区】和合・三城・墨俣

○上石津老人福祉センター悠楽苑内

TEL 48-0068 【担当地区】上石津

■大垣市地域包括支援センターお勝山

○お勝山ふれあいセンター内

TEL 71-5536 【担当地区】宇留生・赤坂・青墓

■大垣市地域包括支援センター中川ふれあい

○中川ふれあいセンター内

TEL 82-1701 【担当地区】北・中川

※ 相談先がご不明の場合は、お近くの地域包括支援センターまでご相談ください。