



# はつらつ

## 健康測定会

みんなと一緒に運動しよう！

第6回目 はつらつサークル健康度チェックを6月21日に開催致しました。あいにくの雨となりましたが30名の方が参加頂き、日頃の成果を発揮してもらいました。定例の計測や血管年齢に加え、ネスレ日本(株)の栄養補助食品のコーナー、福祉用具事務所 三笑堂の歩行器の体験コーナーを設置し例年以上にぎやかに開催されました。

みなさん日頃から100歳体操を継続されている事もあり、握力アップなど筋力向上が数値に表れていました！今後も介護予防に取り組んでいきたいと思えます。(担当 高山)



健康測定会のお問い合わせは玉出地域包括支援センターへ

06-6651-6888 担当 高山 丹原 まで



## 南津守マップ

地域住民の方に、包括やランチ見守り活動についてもっと知って頂くため、地域の方が行く機会の多いスーパーやコンビニなどに広報活動をしています。

まずは南津守を対象として回っています。ホームズ、ライフ、コーナンにチラシを置かせて頂き、また困った方がいらっしゃれば包括やランチのチラシを手渡して下さることになりました。

今後はさらにコンビニや大型スーパー、薬局など、地域の方がよく利用される場所にも広報活動をしていく予定です！(担当 丹原)



## 介護予防ポイント制度

介護予防ポイント制度を利用されている

小林 正子さん インタビュー

(利用されてみて感想)

空いている時間に何か出来たらと思い登録しました。お風呂上がりのドライヤーあてなどの介護がきっかけで、その人の望んでいる気持ちに答えたい、その人の人生のどこかで関わられたら、と思うようになれました。人とのふれあいを大切にしたいです。今まで介護の経験が無い私でも出来るのです。出来るだけ手伝ってくれる人が増える事で利用者さんと誰かのコミュニケーションを取る時間が増えたらと思います。



介護予防ポイント制度に興味ある方は玉出地域包括センター  
06-6651-6888 まで



# 頑張っています！百歳体操

玉出は『老人保健施設やまき苑』で月4回、南津守は『有料老人ホームつむぎ苑』で月4回、千本は『めぐみ苑』で月3回ほど百歳体操を実施しています。その他にも様々な場所で百歳体操は行われています。主におもりを手首や手足につけ、座って行う筋力運動です。1回の運動時間は約30分。おもりはその日の体調に合わせて増減できます。筋力をつける事で体が軽く感じ、動きやすくなった！体が楽になった！などの効果も出ています。寝たきりや認知症の予防にもなるので、見学からでもお気軽にご参加ください！



百歳体操

参加者募集♪

お問い合わせは  
高山・丹原まで

電話☎

6651-6888



## ケアマネージャーさん向け勉強会を開催しました！

6月22日（木）「個人情報の保護と適切な取り扱い」をテーマに勉強会を行いました。みなさんにとって「個人情報」はすっかり馴染みのある言葉になっていると思います。

では「個人情報」とは何か？

実は皆さんの暮らしに関わる、とっても身近な問題なのです。

今年の5月30日に個人情報保護法が改正されています。「詳しく聞いてみたい！」と思われた方、また是非お声かけ下さいね！

（担当 佐伯）



## 職員紹介コーナー

初めまして。7月から玉出地域包括支援センターで働く事になりました衣川智子です。

趣味はイラストを描く事です。かわいいものが大好きです。まだまだ分からない事がたくさんありますが精一杯頑張りますのでよろしくお願い致します。



## 玉出地域包括支援センター

介護のこと、認知症のことなどの相談は、  
地域包括支援センターへ相談ください



住所：西成区南津守 7-12-32 白寿苑内

電話 06 (6651) 6888

Email : tanetugu@hakujuen.or.jp