



### 活動報告

暖冬かと思えば雪が降り、寒さが続くのかと思えば暖かくなり、天候の定まらない冬でした。インフルエンザの流行も例年より遅くなり、2月に学級閉鎖の情報が入るようになりました。介護保険で通所系サービスをご利用の皆さんの中には、積雪や感染症流行の際に予定変更せざる得ない場合があったのではないのでしょうか？  
居室の温度と湿度に気を配り、自分なりのウイルス対策をしていきましょう。



#### 《取組》

##### ①12月定例の体力測定

平成27年12月に実施した体力測定は、いつもの内容をバージョンアップし、セラピスト(理学療法士、作業療法士)の方々に参加いただきました。参加者の体力測定結果に基づいてグループ指導や個別指導等が行われ、ボリュームたっぷりの2時間になりました。自宅に持ち帰れる体操指導は私たち職員の学びにもなりました。1年後の変化が楽しみです。

##### ②緑陽台町内会館で体操開始

昨年のアンケート調査で、緑陽台には健康作りに関心が高い住民の方が多いという事が分かり、町内会の皆さまのご協力により、1月から月1回のセラバンド体操が始まりました。毎回20名以上の参加を頂き、和気あいあいの雰囲気、体操と間違い探しをしています。

##### ③認知症カフェ ぷらちな

毎月第2水曜日に朝日医療学園 朝日キャリア教育センター3階で認知症についての話題をもちつつ、コーヒーやお菓子を楽しむカフェを始めて既に8カ月経過しました。参加されているかたには好評なのですが、新しい方には高い壁があるのかと感じています。

4月には開催場所の移転も控えておりますので、多くの皆さまに『認知症カフェ ぷらちな』を知って頂けるよう、更に広報活動に取り組む予定です。皆さまのご来店お待ちしております。



\* ホームページも見て下さいね  
『[houkatuhikino.rgr.jp](http://houkatuhikino.rgr.jp)』  
『包括引野』で検索して下さい。

## 「地域福祉」について考えてみませんか？ シリーズ⑧

「誰もが、住みなれた地域で生き生きと自立した生活を送る事ができる・・・」  
そんな地域を作る為には、助け合いの心を育てる福祉教育やNPO活動、まちづくり、住民活動やボランティア活動等々の地域における多様なサービスや、活動が組み合わさり、連携することが欠かせません。  
今回は引野学区 四十分地区で月1回開催されている「まめまめ会」をご紹介します。

引野県営住宅で「つながりあうまちづくり」をテーマに「まめまめ会」が発足しました。きっかけは包括引野主催の介護予防体操教室への参加メンバーが「自分たちでもう一日集まってみよう！」と企画されたことから。現在は自主的に月1回集まり会話やゲーム、手芸などを楽しまれるようになりました。私たちの活動が地域の居場所づくりのきっかけになったことは本当に嬉しいです、今後の励みにもなります(\*^\_^\*)

「隣は何をする人ぞ・・・」

大規模集合住宅のみならず現代社会全体の問題でもありますが、参加者の皆さんの楽しそうな明るい笑顔はそんな殺伐とした言葉を忘れさせてくれるようです。それぞれ自分の飲み物は持参することになっていますので会費は無料。無理のない範囲で持ち寄り、助け合いをしながら会の運営を行っていただけます。近隣にお住まいの方は是非、覗いてみてください。

#### 【まめまめ会】

(日 時) 毎月1回(第4木曜日) 13:30~15:00

(場 所) 引野県営住宅集会所

(役 員) 小田原(4号棟)

(会 費) 無料

※申し込み不要です。会場にお気軽にお越しくださいませ！(^u^)



参加者みんなで和気あいあい楽しんでいます。

参加者が持ってきて下さった手作りオレンジピールです。



お茶やお菓子は負担にならない程度での持ち寄りです。