

各務原市社会福祉協議会稲羽西支部からのご依頼により、稲羽西地区のみなさんに、健康体操などの講習会を行いました。今回のテーマは「コーディネーショントレーニング」を取り入れた健康体操でした。

運動神経が良い人は転びにくいですが、そもそも、運動神経が良いとはどういうことでしょうか。筋力や柔軟性以外にも大切な要素

平成25年11月9日
社協稲羽西支部
健康講習会
(稲羽西福祉センターにて)



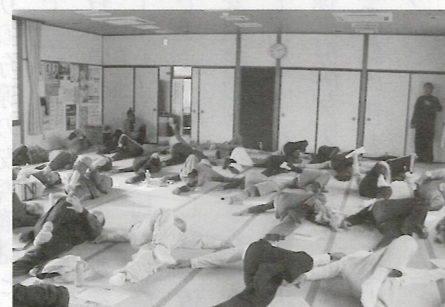
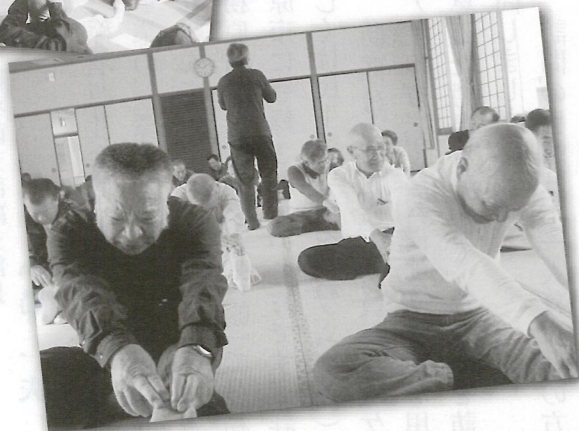
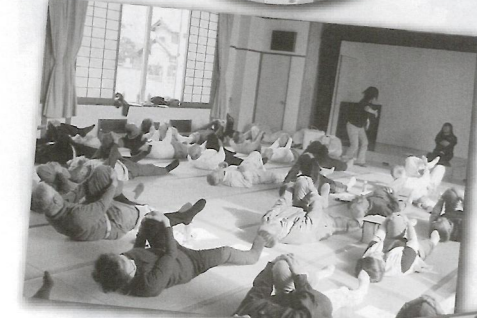
があります。例えば、状況に応じて身体の動きを切り替える能力や、相手やボールなどと自分の位置関係を把握する能力、バランスを正しく保ち、崩れた姿勢を立て直す能力、などです。これらの能力を身体の「コーディネーション能力」と言います。そこで、ゴムボールやタオルなど身近な物を利用し、楽しく、コーディネーション能力を使う運動を行いました。

私たち地域包括支援センターつつじ苑では、こうした活動をするとき、いつも意識していることがあります。それは、自宅で自分で簡単にできて、効果が期待できる運動などを紹介したい！ということです。こうしたメニューを取り入れながら、



自分たちでサークルを作って取り組んでいる方々もおられます。そのような集まりが、もつと増えていくといいなあ、と思います。

文責
地域包括支援センターつつじ苑
社会福祉士 長谷川大三



平成25年10月12日
社協稲羽西支部近隣ケアグループ研修会
認知症サポーター養成講座
(稲羽西福祉センターにて)



各務原市社会福祉協議会稲羽西支部からのご依頼により、稲羽西地区の近隣ケアグループ員のみなさんに「認知症サポーター養成講座」を行いました。

近隣ケアグループ活動は、小地区において、声かけや見守りを通して支援が必要な人をその地域で支える取組みであり、地域のみなさんはそれぞれの町



で日頃からさまざまな活動がされています。認知症サポーターとは、何か特別なことをする人ではありません。認知症について正しく理解し、ふだんの日常生活の中で、ほんのちよつとした心づかいで、認知症の人とご家族をあたため、目で見守ろうとする人たちです。稲羽地区では、地域包

文責
地域包括支援センターつつじ苑
社会福祉士 長谷川大三
〒504-0931
各務原市大佐野町2丁目58番地
各務原市地域包括支援センターつつじ苑
電話 058-371-2226
FAX 058-371-8431

括支援センターつつじ苑が講師を務めさせていただいた分だけで、認知症サポーターが、平成25年度末時点で約640名いらっしゃいます。

今、各務原市地域包括支援センターでは、認知症サポーターを新たに増やしていくとともに、すでにオレンジリング(※認知症サポーター養成講座を受講された方にお渡ししている、認知症サポーターの証)をお持ちのみなさんとも協力し、さらに見守り体制などを充実させていく、より良い方法を考えています。

