



ほのぼの 南部包括だより

第141号 令和4年2月発行
袋井南部地域包括支援センター
電話 0538-42-7939

みなさん、こんにちは。梅の花が咲く頃となりましたが、お変わりなくお過ごしですか？
新しい年を迎え、「今年こそ旅行に行けるかな?」と期待していた矢先、オミクロン株の
流行で、一気にテンションが下がってしまいました・・・

テンションが上がるって何だろう?と職員で話し合っていたら、「美味しい食べ物を
食べること!」との意見に、全員が同感の頷き・・・食い意地が張っている職員ですが、寒
さに負けずがんばります!

／＼転ばないためのフレイル予防体操／＼

※フレイル：高齢期の心身の衰弱

家の中で「動かないこと」が続くと、心身の生活機能が衰え、フレイルが進行
します。積極的に体を動かし、「転ばない」ために足腰を鍛えましょう!

■スクワット（5～10回、1日2、3セット程度）

①背筋を床に対して垂直に伸ばし、上げ下げするイメージで、ひ
ざを半分ほど曲げた位置まで腰を落とす。

②元の位置までゆっくりと戻す。

ポイント：ひざがつま先から出るほど曲げすぎない。

両足は床につけて平行に保つ。



■ひざの伸展（左右5～10回、

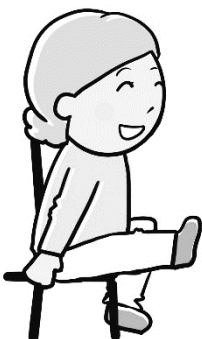
1日2、3セット程度）

①いすに座り、片方のひざをできるだけまっすぐに伸ばす。

②もとの位置までゆっくり戻す。

ポイント：ひざを伸ばしたら、つま先を上を上げる。

クッション用にひざの下にタオルを入れてもOK。



認知症を遠ざける 楽しい頭のストレッチ



世界の国名
漢字クイズ!

読めない漢字が
たくさん・・・
難しいぞ～



① 亜米利加

□□□カ

② 英吉利

□ギ□□

③ 玖馬

□ユ□□

④ 新嘉坡

□ン□ポ□□

⑤ 西班牙

□ペ□□

⑥ 墨西哥

メ□□□

■片脚立ち（左右1分間ずつ、1日2、3セット程度）

①目を開けた状態で、床につかない程度に片方の脚を上げる。

②もとの位置までゆっくり戻す。

ポイント：転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう。



イチッ！ニッ！

■脚の横上げ（左右5～10回、

1日2、3セット程度）

①両脚を少し開いてつま先を正面に向け、背筋を伸ばして立つ。

②ひざが曲がらないように、ゆっくり脚を横に上げて数秒間その姿勢を保つ。

③もとの位置までゆっくり戻す。

ポイント：ふらつかないように、いすやテーブルをつかむ。



おしゃべりカフェ



- ◇介護者同士の交流ができます
- ◇介護や福祉の相談ができます
- ◇誰でも参加できます



2月15日（火）9:30～11:30

高南コミュニティセンター

3月15日（火）9:30～11:00

田原農村総合管理センター

つながり処「結（ゆい）」

「結」へ来たら元気がもらえる！
地域の皆さんの心のよりどころになれるよう、南部包括がつながり処「結」をOPENします！皆様のご参加をお待ちしております。

◆2月16日（水）10:00～11:30

◆3月16日（水）10:00～11:30

袋井南コミュニティセンター



【袋井南部地域包括支援センターより】

“袋井南・高南・豊沢・田原地区活動発表会”

を開催しました！



1月16日（日）袋井南コミュニティセンターにおいて、コロナ禍にも関わらず、60名の方に参加していただきました。

- 袋井南地区のお互いさまの活動 袋井南サポートセンター
- いつ来てもいい、誰がきてもいい 高南の居場所あえるもん
- 安心して暮らすために地域で見守り 見守り掛之上
- 体操と茶話会で心も体も元気 寺前でん伝体操

の4団体に発表していただいたほか、地域包括支援センターや地域活動を行う上で困ったときのお助けマンである生活支援コーディネーターについて紹介させていただきました。

参加された方からは、「型にはまらず自然体の中でやっていることに興味した」「支援者が楽しむ活動が継続につながることを学んだ」などの意見をいただきました。



認知症を遠ざける
楽しい脳のストレッチ

正解は？

- ① アメリカ
- ② イギリス
- ③ キューバ
- ④ シンガポール
- ⑤ スペイン
- ⑥ メキシコ

