

ケア24松ノ木ニュース

平成30年 夏号

本年度もよろしくお願いいたします

センター長・看護師
柳澤 清美

社会福祉士
門馬 美宥

主任ケアマネジャー
安田 雄一



社会福祉士
林 未来

社会福祉士
天野 祈人

社会福祉士
相川 正彦



介護や福祉の相談は
ケア24松ノ木へ
電話 03-3318-8530

ケア24 松ノ木 担当地域

阿佐谷南1丁目／成田東1・3・4丁目
大宮2丁目 ／ 松ノ木1・2・3丁目

家族介護教室

ゆとり介護でいこう ～ 心と体をリフレッシュ ～

心に余裕を体に力を持てるようになるための講座です

介護に携わる皆様の心と体がリフレッシュできるような講座です。参加するだけでなく、日々の生活でも実践いただけるような内容ですので、ゆとり介護につながるヒントや手助けができるよう頑張ります。「今は介護に携わっていないけど…」という方も大歓迎です。是非お気軽にご参加ください！！

開催日	時間	講座テーマ	講師
7/25(水)	13:30～15:00	尿漏れを予防して元気に外出しよう	TENA アドバイザー
9/26(水)	13:30～15:00	懐かしい歌謡曲を歌おう	コーラス教室講師
10/31(水)	13:30～15:00	ツボを見つけて体をいたわろう	介護予防運動指導員
1/23(水)	13:30～15:00	冬を元気に過ごす為の食生活のポイント	栄養士
3/27(水)	13:30～15:00	リズム体操で体を動かそう	元劇団四季団員

開催場所（全回）：ゆうゆう堀ノ内松ノ木館（松ノ木2-38-6）
申込み・問合せ：ケア24松ノ木 電話3318-8530

取材

ゆうゆう堀ノ内松ノ木館

テーブルでお抹茶を味わう会

テーブル・イスの席で、お茶の知識や作法がわかる入門講座として6回シリーズで企画されています。講師の先生から、お茶を楽しむための四季折々の行事や自然にまつわるお話もあり、季節を感じながら、美味しいお茶とお菓子をいただきます。初めての方でも、簡単な作法の指導がありますのでご安心を!!堅苦しくなくご自宅で楽しむためのヒントも教えていただけますよ。

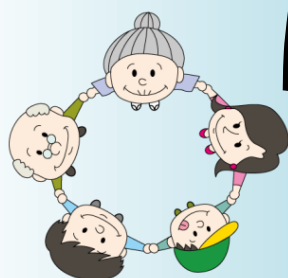


- 場所・問合せ先
ゆうゆう堀ノ内松ノ木館
電話：03-3315-7760
- 日時 奇数月第2水曜日
H30年3月～H31年1月
今年度は満員となりキャンセル待ちの状態です
- 参加費 1回800円
- 講師 渡辺宗英先生(裏千家)

松ノ木・みんなで元気になる会 ～体操教室～ 2年目を迎えました!!

松ノ木みんなで元気になる会～体操教室～は誰でも参加できる体操教室です。
転ぶのが怖くて外に出かけないより、転びにくいカラダをつくりましょう。
体のバランスを整えて、みんなで一緒に元気になりましょう。
体を動かして脳トレもできます。お一人で参加される方がほとんどですので、安心
していらしてください。はつらつ手帳が活用できます。

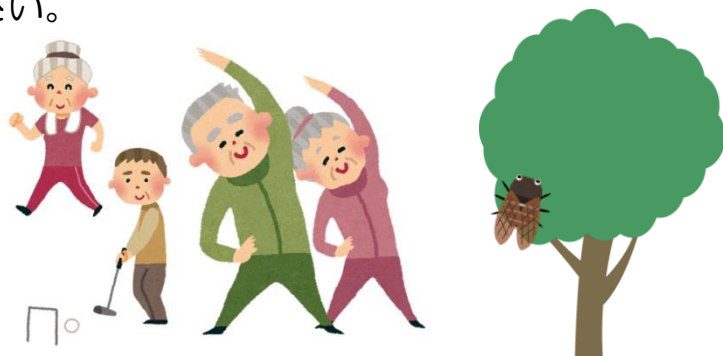
日 時：毎月第2、第4火曜日 14時から開催
(15分くらい前から血圧を測ります)
場 所：松ノ木ふれあいの家(松ノ木2-14-3)
参加費：飲み物代 100円/1回
申込み・問合せ：ケア24 松ノ木 電 話：3318-8530



はつらつ手帳を活用して フレイル予防!!

「はつらつ手帳」は、はつらつ生活に必要な『体力づくり・口の健康・食生活・社会参加』といったフレイル予防のポイントや、認知症予防などについて掲載しており、皆さんが自分の健康をチェックし、目標を立て、実施・記録していくための手帳です。ご自身で「目標」を記入していただき、身体能力や食生活の記録をとりながら目標達成のための計画を立てていくという仕組みになっています。健康に関する基礎知識も掲載されているので、日々の取り組みに役立てましょう。

各ケア24、保健センターにご用意していますのでご希望の方は窓口までお越しください。



松ノ木

教えてください
貴方の元気の秘訣

元気自慢大会

私の元気の秘訣はここにある!?

元気があれば何でもできる!!
そう、何事も自分の元気(健康)から。
貴方の元気(健康)の秘訣を教えてください。どんな健康法でも構いません。
健康に自身の無い方は、「元気自慢」に元気の秘訣を聞いて日常に取り入れてみませんか?そして、この地域の元気についても一緒に考えていきませんか?
貴方の元気が地域の源に!!という新しい試みです。
奮ってご参加ください。

参加費無料

長寿応援ポイント
事業対象

日時:平成30年7月13日(金)

13時45分~15時15分

場所:松ノ木ふれあいの家 2階

(住所:松ノ木2-14-3)

対象者:住まい、生活、仕事、活動等で
松ノ木地域に関係のある方。
自身の元気(健康)や他人の
元気に(健康)に関心のある方。



申込み・問合わせ先:ケア24松ノ木 住所:松ノ木3-3-4 電話:3318-8530

※7月3日(月)までに電話か来所での事前申し込みが必要です