

発行元

社会福祉法人 多摩養育園 いきいきプラザ（介護予防推進センター）

府中市分梅町1-31 Tel 042-330-2010 Fax 042-330-2016 http://www.fcksc.org/



いきいきプラザ
ホームページ



いきいきプラザ
公式YouTube



いきいきプラザ
公式LINE



元気一歩踏み出す仲間
イメージキャラクター
ひびこ

日差しが温かく過ごしやすい季節になってきましたね。皆さまいかがお過ごしですか。いきいきプラザで「はじめよう！続けよう！介護予防」をテーマに職員と共に健康長寿を目指して介護予防に取り組みましょう！今年度もどうぞよろしくお願いたします。

いきいきプラザの3か月教室の中に…在宅型介護予防総合教室 スマホ活用介護予防教室 という教室があるのをご存知ですか？今回は2つの教室について紹介します♪



在宅型介護予防総合教室



「介護予防について色々知りたい」
「家から通うのが大変」



参加すると全部もらえる！

いきプラ専門職が作成した
介護予防総合教室テキスト

運動・栄養・口腔
DVD



期間中は月に1回いきプラに来館するだけ！
いきプラが遠い、季節的に外出を控えたい方に
オススメ！参加者限定グッズのおかげで
教室が終わってからも続けられます。



スマホ活用介護予防教室

「最近スマホに変えたけど、
使い方がさっぱり分からない…」
「もっと使いこなせるようになりたい！」



そんなアタタにオススメ！

スマホの基礎を学ぶ教室です。
使い方・活用方法など職員や仲間と
実践をふまえて取り組みます♪

使い方が分かるとすごく便利で楽しいスマホ！
趣味の散歩の時もスマホを持ち歩いて歩数を
確認したり、写真を友達に送ったり
できるようになりました。



いきいきプラザでは介護予防教室を1年に4期準備しています。
上記2教室は7月期（2期）と1月期（4期）に開講予定！

4月期

7月期

10月期

1月期

………… 1期 …………… | …………… 2期 …………… | …………… 3期 …………… | …………… 4期 …………… |

7月期教室募集については
3ページを見てね！

例年、教室開始月の2か月前より教室を募集しています。
申込み希望の方は広報ふちゅう、教室案内チラシ、当センターホームページなどを
ご確認ください、当センターへお問合せください。





新人職員紹介～皆さまはじめまして！～



滝 運動指導員

4月から勤務することになりました**運動指導員**の滝です。大学時代はテニスをやっていた、身体を動かす事が好きなので皆さんと運動できることを楽しみにしています。少しでも早く皆さんのお力になれるように頑張りますのでよろしくお願いします。館内で私を見かけた際には気軽に声を掛けてくださいね。

はじめまして。4月からいきいきプラザに勤務することになりました**管理栄養士**の平澤と申します。皆さんから元気をいただきながら、栄養面で介護予防のサポートをしていきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。



平澤管理栄養士



松本看護師

4月から勤務させていただくことになりました**看護師**の松本と申します。出身は秋田県です。録画したTV番組を休日に見るのが趣味です。皆様の介護予防に取り組まれている姿を拝見して本当に素晴らしいと感じております。少しでも早く仕事に慣れ、お力になれるよう頑張りたいと思っております。よろしくお願いします。

はじめよう！介護予防！5月～7月の主なイベントの予定

運動普及員による体操 ～気功とちょっぴり太極拳のすすめ～

4月から始まった「太極拳」に初めて参加しました。見よう見まねで行いましたが、終わった後は身体が軽くてリラックスした気持ちになりました！皆さまもぜひ参加してみてください！



運動普及員による体操については毎月広報21月号に掲載されます。

ふちゅう体操サポーター養成講習会 ～立位編・座位編～

元気一番!!ふちゅう体操のポイントなどを学びませんか？

6月30日(木)

13:30～14:30

定員20名

(事前申込み制、先着順)

申込み開始

6月12日(日) 9時～

たまご体操
市内保育園とリモートでラジオ体操を行います！

- ・5月13日(金)
- ・6月10日(金)
- ・7月8日(金)

ぜひご参加ください！

DVDやCDをお渡しします♪



府中小唄の歌碑 ～講話と歩き方講座～

元気一番!!ふちゅう体操でお馴染みの「府中小唄」歌碑についての講話や歩き方の講座を行います。

5月18日(水) 9:30～10:30

定員20名(事前申込み制、先着順)

申込み開始: 4月22日(金) 9時～



認知症サポーター養成講座

府中市では、認知症になっても安心して暮らせる地域づくりのため、認知症サポーターを養成しています。

8月27日(土) 10:30～12:00

定員20名(事前申込み制、先着順)

申込み開始: 8月1日(月) 9時～



3か月に1回実施しています！ 定期体力測定会

測定会に参加して自分の体力を知ってみませんか？

6月30日(木) ① 9:15～10:00

② 11:15～12:00

各回15名(事前申込み制、先着順)

申込み開始: 6月12日(日) 9時～

【測定種目】

握力
5m普通歩行
開眼片足立ち
椅座位体前屈
体組成計など



※次回は9月末の予定です！

<報告>2月~3月の主なイベントの様子

2月 「いきプラ交流会」



MAO作品、高倉園児作品、カフェ作品の展示やDVD放映、謎解きなどを行いました。



感染症対策を徹底し介護予防に関する講座を実施しています。皆さまの「やってみたい」「知りたい」内容があれば職員へ教えてください♪
今後の講座予定や内容・申込み開始日については、当センターホームページや広報ふちゅうに掲載予定です！2ページも要チェック！！



30日

「しっかり食べて介護予防」



27日

「楽しく歌って動いて健康促進！」



3日

「楽しく脳を活性化」



9日

「昔ばなしの語り実践講座」

3月 「講座」



13.20日

「男性限定!!連続講座」



17.24日

「旅行の計画を立てよう！」



18日

「舌のトレーニング」



31日

「身体を知って体感しよう！」

はじめよう！続けよう！介護予防！

7月期(第2期)教室募集のご案内

教室に入りたい！でも・・・

ついていけるかな？どんな内容の教室なのかな？

そんなアナタはこちら！

教室説明会

- ①5月 6日(金) 9時15分～10時
- ②5月10日(火) 9時15分～10時
- ※各回10名(事前申込み制、先着順)
- 5月2日(月) 9時より

電話または来館にて申込み

※会場：いきいきプラザ 3階 デイルーム
※公式YouTubeにて教室案内動画もアップロード予定です！



4月期の教室募集では多数のご応募をいただきましてありがとうございました。より多くの方が参加いただけるように7月期の教室募集について応募方法を**変更**しました。

【今まで】

第一希望のみの応募可

その他、7月期の詳しい教室募集については

広報ふちゅう 5月1日号
教室案内チラシ

当センターホームページ
をご確認ください。





稲生職員の

「意外と簡単！使うと便利！身近なデジタル活用」



最近、

二次元コード（QRコード）をよく見かけたり、聞いたりしませんか？

※QRコードは現在、日本で最も普及していると言われていた二次元コードです。

1994年に株式会社デンソーウェーブという会社が開発したものでありますよ！

多くの情報を小さなスペースに印字したいことから開発に至ったそうです。

病院の受付予約やワクチン接種予約もQRコードから行うことができます。

身の回りにあるQRコードを読み込んで情報をゲットしてみましょう！



では実際にQRコードを読み込んでみましょう！

- ①QRコードを読み込めるアプリを起動する。
- ②イラストのように右記のQRコードにカメラをかざす。
- ③読み込むページが表示されたら押しましょう。

こんな感じ♪



いきプラのホームページが出てくるはず！これで簡単にいきプラの情報をゲット

できなかった方は、ご家族やお友達、いきプラ職員に聞いてみてくださいね♪



デジタルのことなら僕にお任せ！**中瀬**です！僕を見かけたら声を掛けてください♪
はじめてのこと、慣れない操作は不安や緊張するかと思いますが使っていくことで
慣れて便利な生活が手に入るかもしれません！

はじめてのことにチャレンジして脳の活性化を目指しましょう♪

※QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。



多摩養育園 だより



光明の保育

「思い考え動く人へ」

子ども達が学びの芽を育てている姿。そばで見守る職員や地域のまなざし。これからの未来を生きる子ども達のために、光明の保育が追いつける思いを写真で伝えます。



高齢者・障害者

「その人らしい人生」

理念そして日本の心を大切にしながら、お一人おひとりのかけがえのない人生に寄り添える毎日。日々お過ごしにいただいている様子を、沢山の写真で表現しました。



多摩養育園が、介護予防推進センターを指定管理受託して十七年目が始まりました。平均寿命が延び、少子化が進む中、「健康寿命」を延ばしていくため、介護予防は大切なキーワードです！法人理念のもと介護予防推進センターは、その使命を果たすべく、地域と繋がり、多方面から介護予防推進を実践してまいります！

今年、多摩養育園は創立七十五周年を迎え、様々な記念事業を行っております。その一つとして記念誌を発行しましたので抜粋して紹介させていただきます。