

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/>

さわやかな風に温かい日差し、すがすがしさをを感じる季節になりましたね。皆さまいかがお過ごしでしょうか？新年度もいきいきプラザで楽しみながら介護予防に取り組んでいきましょう！！どうぞよろしくお願いたします。

## 新教室のご紹介

既に1月から始まっているオンラインdeロコモ予防教室・在宅型介護予防教室についてご紹介します。いずれもコロナ禍で外出はしたくないけど身体を動かしたい、介護予防を学びたいと思っている方にピッタリの教室です。

### オンライン de ロコモ予防教室



—ご自身のロコモ度を知り、ロコモ予防のための筋トレやストレッチを学ぶことができます。1か月に1回のスクーリング日にいきいきプラザに来て学び、スクーリング日以外は資料やLINEアプリのビデオ通話、グループトークを活用して仲間と一緒にロコモ予防に取り組んでいただきます！

階段が辛い…



歩くのが遅くなった…



膝や腰が痛い…



もしかしたら…

### ロコモティブシンドローム

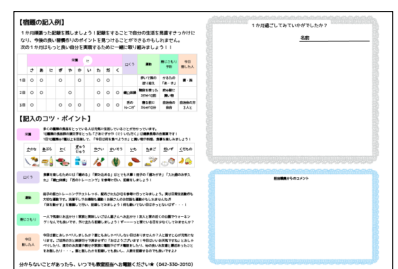
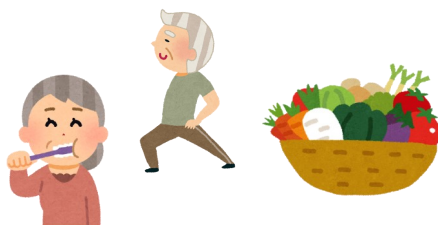
（運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態）

かもしれません！！

## 在宅型介護予防総合教室



冊子とDVDを活用して、運動・栄養・口腔・認知症予防・閉じこもり予防等、総合的に介護予防を学ぶ教室です。



冊子

宿題（職員がコメントをして返却します。）

# 7月から始まる

## 3か月教室のご案内

教室申込み方法のご案内は広報ふちゅうから

『教室案内チラシ』に変わります！

※少人数制教室の申込みについては広報ふちゅうに掲載される予定です

### 教室案内チラシについて

教室詳細や申込み方法、教室説明会などが掲載されております。いきいきプラザの館内やホームページのほかに市役所高齢者支援課、各地域包括支援センターに設置してあります。



理学療法士 川岸 職員

ワンポイントアドバイス

「声が小さくなるのは

老化のサイン？」



食べたものが飲み込みにくい、食事中にむせるなどの症状は、のどの老化のサインです。

のどの筋肉が衰えると、食べたものや、だ液が食道ではなく気管や肺に入ってしまう『誤えん』を引き起こしたり、声が小さくなったりと、飲み込む力や発声に必要な吐き出す力が弱くなってきます。特に『誤えん』は、命を落とす高齢者が多い『誤えん性肺炎』を発症する危険があるので、予防対策が必要となります。

飲み込みと発声は、ほぼ同じ器官を使っているため、発声は、のど周辺の筋肉を鍛える有効な予防トレーニングです。

しかしながら、新型コロナウイルス感染症の流行により、人との交流や会話を控える生活が求められているため、発声の機会が減っている状況にあります。電話やオンラインでの会話、自宅でのひとりカラオケ、音読などを日常生活に工夫して取り入れ、発声の機会を意識的に作っていただきたいと思います。

### 編集後記

- ★4月中旬ごろから咲き始めている御衣黄桜(ギョイコウザクラ)という緑の桜がとても綺麗で感動しました。これからの季節もまた違ったお花が咲いてくると思います。お気に入りのお花を探してみましょう！
- ★日本各地の様々なお祭りが、去年はほとんど中止でしたね。この記事を書いている時点で『くらやみ祭り』は神職が神事のみ執り行うことが決定しています。日常も、お祭りという非日常も早く戻ってきてほしいですね。
- ★梅雨の時期はどうしても外に出たくないと思ってしまいます。今年は雨の日でも楽しい気分になれるように可愛い傘を買いました！ちょっとした工夫で毎日が楽しく過ごせると良いですね。
- ★冬を乗り越え暖かい日も増えてきましたね。先月引越しをしたのですが部屋が広くなり暖房や電気をたくさん使ってしまった。最近は節約を頑張っています！習慣にするには毎日続けることが大切ですね。
- ★最近流行り出したコロナウイルス変異株怖いですね。ワクチン接種も間もなくですが一緒に気を付けて過ごしましょう。

令和3年度  
いきいきプラザ（介護予防推進センター）  
職員紹介

センター長  
主任 運動指導員  
副主任 運動指導員  
副主任 歯科衛生士  
運動指導員  
運動指導員  
運動指導員  
運動指導員  
運動指導員  
運動指導員  
運動指導員  
運動指導員  
運動指導員  
運動指導員  
運動指導員  
指導員  
指導員  
指導員  
指導員  
栄養士  
相談員  
看護師  
看護師  
理学療法士  
理学療法士  
交流サロン・情報室受付  
事務員  
事務員  
用務員

沼尾 治巳  
田邊 純子  
伊藤 愛子  
塚西 礼子  
秋山 陽子  
池畑 珠江  
稲生 光里  
大野 香菜子  
岡部 恵子  
北山 稜子  
佐藤 奈津子  
新野 和枝  
中村 哲也  
花木 優太  
牧野 弥千代  
箕輪 瞳  
飯田 果世  
和泉 理恵  
植木 千鶴  
岡本 綾子  
中瀬 弘  
森田 祥子  
福田 恵子  
佐々木まゆみ  
渡辺 紀子  
川岸 宏之  
北村 明見  
小川 さち子  
竹松 信子  
布田 美和子  
大久保健吾

当センターは、社会福祉法人多摩養育園が受託し、管理・運営しています。

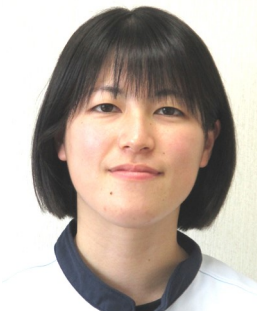
# 新しい職員の紹介



秋山運動指導員



はじめまして、4月から運動指導員として勤務することになりました秋山陽子と申します。皆さまに一日でも早く顔と名前を覚えていただけるよう努力していきたいと思っております。楽しい雰囲気で行える教室をつくれるように頑張ります。よろしくお願ひいたします。皆さまとお会いできることを楽しみにしております。



北山運動指導員



はじめまして。4月から運動指導員として勤務することになりました北山稜子と申します。体を動かすことや美しい景色を写真に撮ることが大好きです！皆さんが笑顔で元気に活動できるように努めていきます。皆さんとたくさんお話をして早く顔と名前を覚えていただけるよう頑張ります。どうぞよろしくお願ひいたします。



中瀬指導員



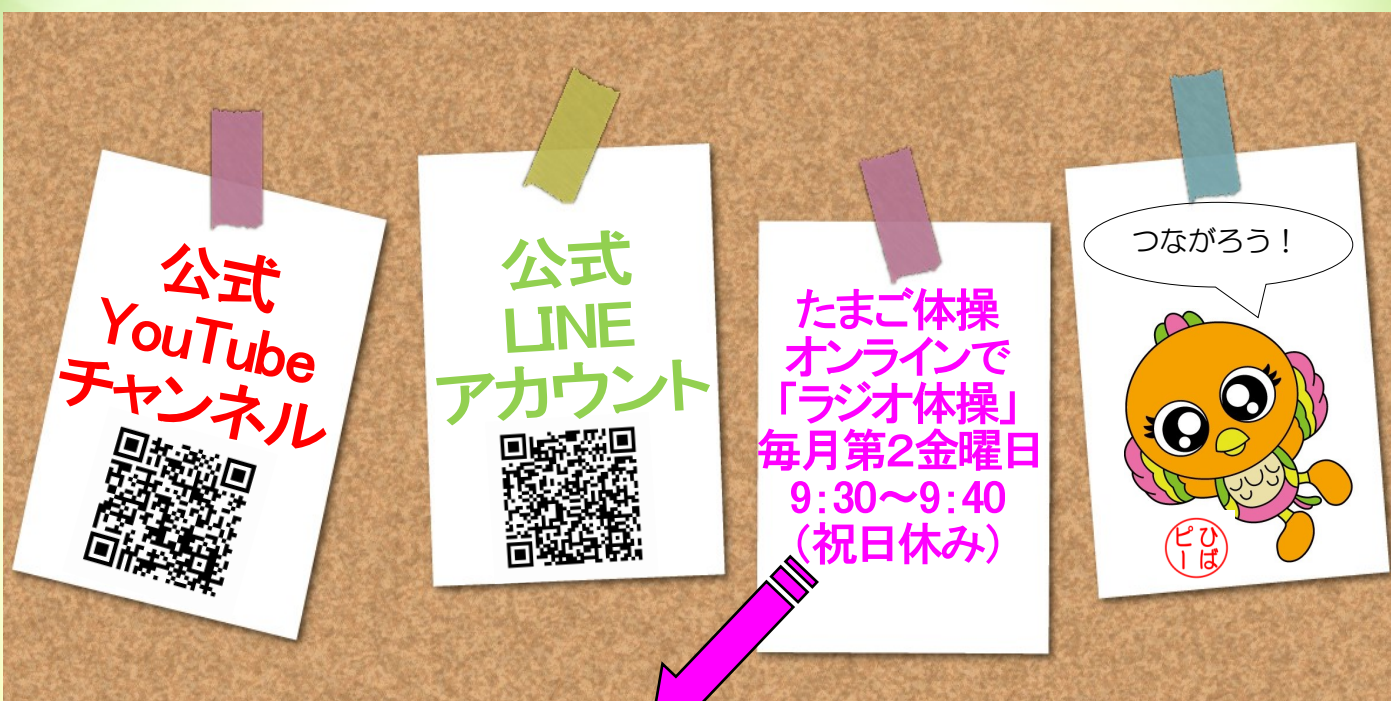
4月よりいきいきプラザに勤務させていただいております中瀬弘です。見た目は新人らしく見えませんが、過去の職務経験を活かしつつ気持ちは新人のつもりで、皆さまとイキイキ楽しく元気に過ごせるよう、頑張りたいと思います。どうぞよろしくお願ひいたします。

皆さまよろしくお願ひいたします！！



# オンラインで いきプラとつながろう!!

新型コロナウイルスは、これまでの生活を一変させてしまいました。我慢や不便が多い中、オンラインの活用が増えており、いきプラでもLINEやYouTubeでの情報発信、オンライン教室の開催などを積極的に行っています。館内に無料Wi-Fiも設置いたしましたので、皆さま、ぜひご活用ください!



いきプラの会場で、光明高倉保育園の園児とオンラインでつながり一緒にラジオ体操を行いましょう♪  
当日、直接会場にお越しください。



## Wi-Fi

ネットワーク名 i k i i k i - w i f i

パスワード i k i 1 8 0 4 0 1

ご利用にあたっての留意事項は館内ポスターをご覧ください。