

いきいきプラザ いきプラ通信



第54号
発行日 令和4年8月1日

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



元気一番!!ふちゅう体操
イメージキャラクター
ひばピー

暑い日が続きますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。水分補給をこまめにし、熱中症対策をしながらいきいきプラザの教室や講座、イベントに参加して一緒に介護予防に取り組んでいきましょう!



はじめよう! 介護予防! 8月~10月の主なイベントの予定



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) 10:00~11:30

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~



認知症を正しく理解し、認知症の方やその家族を支える心を育みます。

ルミエールdeフレイル予防

9月10日(土) 9:30~11:30

体力測定会とフレイル予防講習会を行います。

体力測定会は**申込み不要、どなたでも**参加出来ます。

フレイル予防講習会は**広報ふちゅう9/1号**掲載予定です。

フレイル予防講習会は、「筋肉低下が気になる」「食欲がない」「気分が晴れない」「むせることが増えた」というような方におすすめです。



姿勢測定



体力測定会



フレイル予防講習会

※写真は昨年度の様子です。

世代間交流 ふれあい敬老会

光明高倉保育園の子どもたちの踊りや演奏などを観賞し、ふれあいを行います。一緒に楽しみましょう!

9月9日(金) 10:30~11:00

定員20名(事前申込み制、先着順)

申込み開始: 8月22日(月) 9時~



※写真はコロナ前の様子です。

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!

・8月12日(金)

・9月9日(金)

9:30~9:40

ぜひご参加ください!

第42回 福祉まつり

~あったか府中ささえあいまつり~

ステージにて元気一番!!ふちゅう体操を行います。

10月16日(日) 10時~ 出演予定



ひばピーも
出演するよ!!



※詳しくは広報またはホームページや電話で問合せください。

食べるカムくらぶ



いつまでも美味しく楽しく
食べることを目的に専門職
が栄養改善、口腔機能向上
プログラムを行います!



「最近、外出の機会が減っているな…」そんなアナタにオススメ!!

わくわく教室

軽運動やゲーム等、
色々な種目を楽しめる
閉じこもり予防の
教室です♪



いきいきフラガ 3か月教室紹介



脳活性化クラブ



スクエアステップ



身体と脳を同時に動かし、多岐
にあたった内容で楽しく脳カ
アップを目指す教室です♪

間違えても大丈夫!! みんなで笑ってごまかしましょう☆

コグニサイズ

頭を使う課題と運動を組
み合わせた認知機能低下
予防のための教室です!



1 2 3 ... ?



コグニラダー

みんなで楽しくカーレット教室 ★カーレットはカーリングの卓上版です。

カーリングに似たゲーム性によって、
楽しみながら認知機能低下を予防し、
外出の機会を増やすことを目的とした
教室です♪



上記教室以外にもご自身にあったプログラムが出来るよう様々
な教室があります! 詳細は職員におたずねください♪



NEW 在宅型介護予防総合教室とスマホ活用介護予防教室が開講されました!!

自宅で介護予防
できるよ♪

なんでもチャレンジ!

スマホって楽しい♪



6月15日に7月~9月期 2次募集公開抽せんを行いました! ご協力ありがとうございました。



介護予防って楽しい！を話そう♪



※このトークはいきいきプラザを利用されている市民の方にインタビューをして作成しました。

いきいきプラザを利用するきっかけを教えてください！

A様

I様

包括支援センターのケアマネージャーからの紹介で利用する事になったのよね～



介護予防に取り組まれてからの身体や気持ちの変化はありましたか？

何かにつかまらなないと歩けなかったけど、最近ではつかまらなくても歩いて、いきいきプラザに来ることがリハビリになってるのよ～！生活にもハリがでるのよ！



足に力が入り、以前は坂道で横歩きをしながら下っていたけれど、今では前を向いて下れるようになったのよ！



最近では身体の動きも良くなり掃除機も使えるようになったのよ！

元気一番!!ひろめ隊として大活躍しているとの事ですが、活動して良かったことはありますか？

足が悪く思うようにお手伝い出来ないけれども、参加できる場所があるのは生活にハリがあり、楽しいのよ♪



運動不足解消にもなり、多くの人と出会うことで良い刺激を貰えて嬉しいのよ！



いつも助かっています！



※ひろめ隊活動の様子

最後にこれからいきいきプラザを利用する方に向けて一言いただいてもよろしいですか？

是非いきいきプラザを活用して、講座やイベントに参加すると新しい発見がありますよ！また何か良いことがあると思いますよ♪



いつも元気で楽しい先生方にお会いできて通うことが楽しみなのよ！感染症も落ち着いたので、以前やっていた御朱印集めもまた始めようかと思っているわ♪



インタビューにご協力いただきありがとうございました！いきいきプラザに通ったことで、自分の目標を見つけその実現に向けて取り組まれている姿がお二人とも素晴らしいですね！是非参考にしてくださいませ♪

※インタビューは5月に実施したものです。

「スマホ首ってなあに？」～ストレートネックを予防しよう～



こんなお悩み
ありませんか？



「最近、スマホの見過ぎで首が痛いよね。」

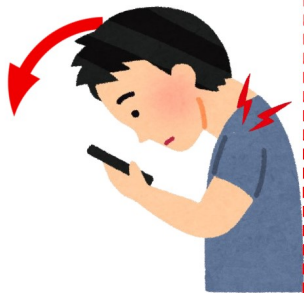


「それってスマホ首かも?!」

「え、スマホ首ってなあに？」



「スマホ首」とは、ストレートネックの症状が出ることを指しています。人間の首の骨(頸椎)は7つの骨で構成され、生理的曲線(生理的前弯)を形成しています。一般に頭の重さは、約4～6kgと言われており、生理的前弯のおかげで、頭の重さが分散されています。そこで「下を向く」や「前かがみ」の動作により頭が前方へ傾くと、生理的前弯が少なくなり、首の骨が真っ直ぐに並ぶようになります。これが、ストレートネックの仕組みです。長時間同一姿勢でスマホを見ていたり、デスクワークでモニターを前かがみにのぞき込んでいたりすることで、首と肩の凝りや痛みが生じたり、頭痛、手のしびれ、めまい、吐き気の症状がでることもあります。スマホ首を予防するためには、スマホは目の高さに合わせるように、両手で持つなど工夫しましょう。デスクワークでは、机と椅子の高さを合わせ、前かがみにならない位置に調整しましょう。



《おすすめの運動》

- ①肩を引き上げ、首の後ろに回しながら、ストンと力を抜く。
- ②両手を頭の上に挙げて、ゆっくり肘を曲げて手の平が頭の後ろにくるようにおろす。(正面を向いて胸を張る)
- ③両腕を伸ばしたまま、おおきく肩を回す。



5月～7月に様々な講座を行いました！！

次回の開催も
お楽しみに！



ソフトバンクによる

5/6、13「スマホ体験講座」

デモ機を使用して、スマホの基礎を学べた！

今まで電話やメールのみ使用していたが、他の機能も活用していきたいと思った！

スマホは苦手意識があったが、使ってみると楽しかった！

現役美容師による

5/24「ヘアスタイリング」

ヘアスタイリングの方法を学び、出掛けるのが楽しみになった！

自宅で簡単に出来るヘアスタイリングの方法を学べた！

3か月に1回

6/30「定期体力測定会」

今回は、握力、椅座位体前屈、開眼片足立ち、普通歩行、体組成の5種目を測定しました！

自分に足りないところが分かったので、これからの介護予防に活かしていきたいと思った！

今の自分の体力を知ることが出来て良かった！

多摩養育園だより



多摩養育園では、持続可能でより良い世界を目指す国際目標であるSDGsの推進活動を行っています。

いきいきプラザの活動は「すべての人に健康と福祉を」「住み続けられるまちづくりを」を基本に取り組んでいます。一人一人が意識を持ち、自分のことから始め、環境を守ること、明るい未来につなげていきましょう！

ホームページリニューアル

セキュリティの強化とスマホ閲覧等への対応に伴い、ホームページのリニューアルを8月に行います。いきいきプラザの新しいデジタルフェイスをどうぞご活用下さい！しばらく移行作業が続きますが、ご利用方法は変わりませんのでご安心ください。