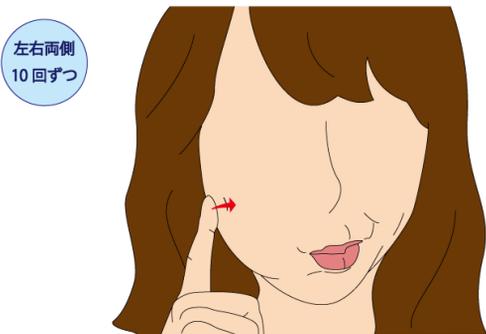




＜令和4年度 第3号＞

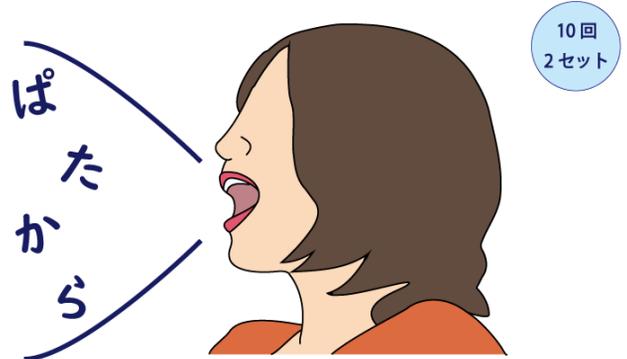
涼しい日が多くなってきました。コロナもなかなか収束とはなりません、共存しながらうまく付き合っているとよいですね。また、秋と言えば「食欲の秋」！美味しいものをたくさん食べて健康でいられるよう、今回は簡単な口腔体操とストレッチをご紹介します。簡単なので食事の前に行ってみてください。

頬の膨らませトレーニング



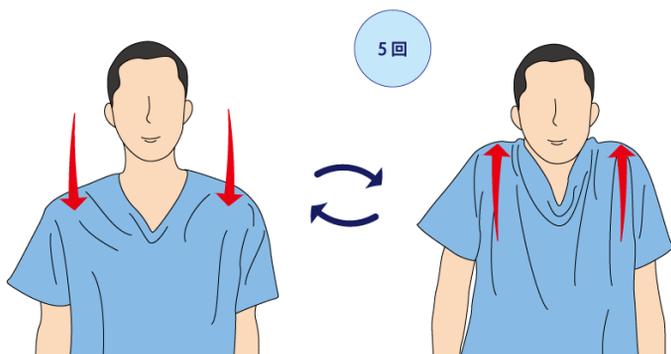
片方の頬を空気で膨らませ、指で頬を圧迫しその力に対抗する

ぱたから口腔体操



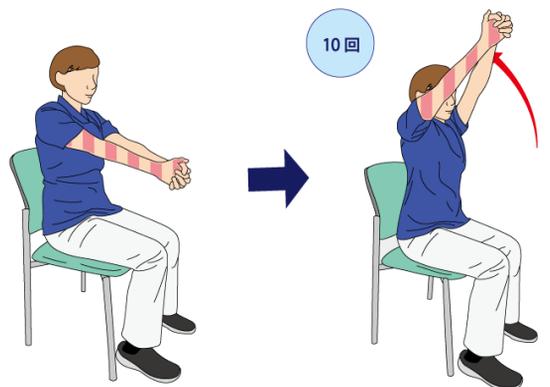
一音ずつはっきり声に出します

肩すくめ体操



両肩を力いっぱいすくめて、そこから一気に落とします

両手を組んで上に挙げる



両手を組んで胸の前で伸ばし、そのまま上に挙げていきます

ご相談は随時受け付けております。

心配な事、ちょっと聞きたい事などお気軽にお話してください！

※職員が出払ってしまうこともありますのでご相談の際は
事前にご一報いただくと幸いです。



❁ 包括事業紹介 ❁



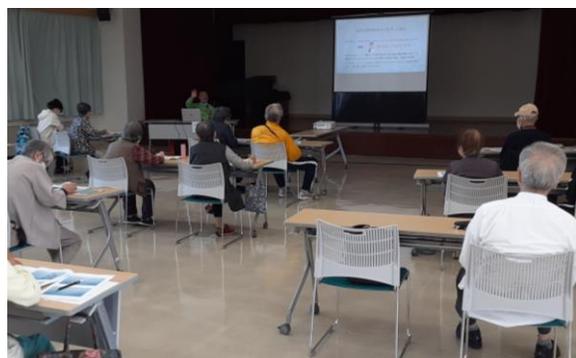
家族介護者のつどい

地域の事業所の方にもご協力いただき、福祉用具展示やグループホームの紹介もしました。10名ほどの方にご参加いただきざっくばらんにお話し出来ました。



「老後の備え できていますか？」

小林久晃司法書士をお招きし、市民向けに家族信託、相続、成年後見についての勉強会を行いました。20名の方のご参加いただきました。難しい内容ではあったが、役立った、整理できたというご意見をいただきました。



たくさんのご参加
ありがとうございました。

❁ 包括事業のご案内 ❁

・令和4年度第2回家族介護者のつどい 11月22日(火)

コロナの感染状況によっては中止することもあります。
詳しくは千代田地域包括支援センターまで
お問い合わせください。

静岡県葵区千代田地域包括支援センター

静岡県葵区沓谷6丁目20-1ルシエル101

電話 054-207-8602

FAX 054-207-8603

