

# ちよだ



令和5年度 第4号



静岡市葵区千代田地域包括支援センター

日中は日差しのぬくもりを感じられる日も出てきました。皆様お変わりなくお過ごしでしょうか？

前回の「まるけあ通信ちよだ」では、健康寿命を延ばすための3つのポイントについてお話ししました。

今回はその中の1つ、運動について取り上げたいと思います。皆さん、日頃から何か運動をしていますか？「そういわれてもどうやったらいいかわからない」そんなときは、静岡市が作成した「しぞ〜か でん伝体操」をやってみませんか？QRコードを読み取って、ご自宅でやってみるのもいいですし、地域によっては会場が設けられているところもあります。包括支援センターにお問い合わせいただければ、会場をご案内いたします。運動をして、自分らしく生き生きと暮らしましょう。

## しぞ〜か でん伝体操



## しぞ〜か ちゃきちゃき体操



## しぞ〜か わくわく体操



／ 初級 ／



／ 中級 ／



／ 上級 ／



／ 最上級 ／





## 千代田東小学校のお祭りに参加しました



11/26（日）千代田東小学校でお祭りがありました。

包括支援センターのブースでは、高齢者疑似体験をしていただきました。

約80名の方が体験してくださいました。体験して下さった皆様、ありがとうございました。

## 東部ふれあいまつりに参加しました

11/26（日）城北地域包括支援センターと合同で東部ふれあいまつりにブースを出展しました。当日は測定機器を使っての身体測定をしました。約60名の方に測定いただきました。ありがとうございました。

## 相続・終活研修会を開催しました

12/13（水）相続と終活について研修会を開催しました。当日は、地域の方々や民生委員、ケアマネジャーなど約50名のご参加がありました。今、元気なうちからできることは何かについて学ぶことができました。

## 地域連携会議を開催しました



1/26（金）千代田学区、2/14（水）千代田東学区の地域連携会議を開催しました。民生委員や自治会役員、介護保険サービス事業所、ケアマネジャー、薬局の方などにご参加いただきました。災害をテーマに話し合いを

しました。ご参加くださった皆様、ありがとうございました。

静岡市葵区

千代田地域包括支援センター

静岡市葵区沓谷6丁目20-1ルシエル101

電話 054-207-8602

FAX 054-207-8603

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けると幸いです。

