

※以下の事業は変更、中止の可能性あります。
※参加希望の方は事前にお申し込みください。 ※キャンセル待ちになる場合がございます。

矢向地域ケアプラザ主催のプログラム (会場：矢向地域ケアプラザ)						
	講座名	開催日・時間	定員	参加費	対象	内容
子育て	とちのき子育てサロン	8月22日(金) 10:00~13:30 ※終了時間を延長しました！ ※持参したお弁当を食べられます。	20組	無料	乳幼児・保護者 ・矢向・江ヶ崎地区の方	室内に滑り台やトンネル、本等を用意。「とちのきず」のお楽しみ企画などもあります。
	ゆっくりゆっくり転ばん体操	8月6日・20日(水) 14:00~15:00	19名	200円 (保険料等)	おおむね75歳以上 ・矢向・江ヶ崎地区の方	足元が不安になってきた高齢の方向けのゆっくりペースの体操です。
体操	リフレッシュ体操	8月7日・21日(木) 13:30~15:00	20名	250円 (保険料等)	おおむね60歳以上 ・矢向・江ヶ崎地区の方	「いつまでも若々しく！」音楽に合わせた体操やストレッチ、ダンスを楽しんでいます。
	朝のヨガ	8月4日・18日(月) 10:00~11:10	20名	400円 (保険料等)	どなたでも ・矢向・江ヶ崎地区の方優先	大人気のヨガ！参加者から体調が良くなったとの声が届いています。
	夜のヨガ 木曜日	8月7日・28日(木) 19:00~20:10	20名	400円 (保険料等)	どなたでも ・矢向・江ヶ崎地区の方優先	空いている時は木、金、両方に参加できます。事前に登録が必要。定員に達した時点で受付終了となります。予めご了承ください。
	夜のヨガ 金曜日	8月1日・22日(金) 19:00~20:10	20名	400円 (保険料等)	どなたでも ・矢向・江ヶ崎地区の方優先	どなたでも ・矢向・江ヶ崎地区の方優先
	簡単エアロビクス ～青竹ふみふみエクササイズ～	8月2日(土) 10:30~11:15	15名	250円 (保険料等)	おおむね50歳以上 ・矢向・江ヶ崎地区の方優先	エアロビクス、青竹ふみ、筋トレ、ストレッチ等々…充実の45分間です。
趣味	昭和の寺子屋	8月7日(木)15:10~16:10 8月19日(火)10:30~11:30	15名程度	100円 (消耗品費等)	どなたでも	脳トレに良いナンプレ(数独)、計算、クイズ等々…いろいろ用意しています。

後方支援団体の活動 (会場／集合場所：矢向地域ケアプラザ) 対象：矢向・江ヶ崎在住の方		
矢向地区保健活動推進員主催 ポッチャサロン	8月はお休み	老若男女、誰もが楽しめる屋内球技！当日2チームに分かれて得点を競います。初めての方も大歓迎！ぜひ参加してみませんか？
矢向地区保健活動推進員主催 ノルディックウォーキング【つどい】	第2月曜日が祝日のためお休み	2本のストックを持ち、おしゃべりしながら町中を歩きます。ストックは貸してもらえます。気軽に参加してみませんか？
元気づくりステーション事業 健康サロン～輪(りん)～	8月はお休み	楽しみながら介護予防ができる集いの場です。参加者の皆さんで内容も決めている、とても楽しいサロンです♡

地域活動交流事業

『ホタルのタベ』

6月7日(土)、ホタルを地域で育成している方に協力していただき、ケアプラザ内でホタルの鑑賞会を開催しました。

暗くした部屋の中で沢山のホタルが光りとても幻想的でした。

当日は150名の方が鑑賞に来てくださり、子どもも多く、様々な世代の方でとてもにぎわいました。



「ボランティア情報交換会」

6月1日(日)の「ボランティア情報交換会」では、地域のボランティア活動に興味がある方に向け、ケアプラザで募集しているボランティアや、メンバーを募集しているボランティア団体などの紹介を行いました。

参加者に、どのようなボランティア活動に興味があるか聞くことができ、新たにボランティア活動を始めていただける機会になりました。



矢向地域ケアプラザデイサービス

介護美容レクリエーション

介護美容を勉強しているボランティアさんが、月に1度デイサービスで「介護美容レクリエーション」を行ってくださっています。5月は足浴！温熱効果で血行や新陳代謝が促進されるそうで、体験されたお客様は大変喜んでいました。



感謝の思いを込めて

5月は母の日。デイサービスでもカーネーション作りに勤しみました。できたお花はご家族やお世話になっているボランティアさんへプレゼントしました。



地域包括支援センター

令和7年度 GOGO 健康ライフ講座 「ながいきの知恵」が始まりました！

みなさんは「フレイル」をご存じですか？
「フレイル」とは健康と介護が必要な状態の中間の状態を言います。今後介護が必要な状態にならないためにも、元気なうちから介護予防をしていくことが大切です。毎年、フレイル予防の講座を行っていますが、今年度も5月29日(木)に、お口の健康＝オーラルフレイルを予防するために「顔ヨガ講座」を行いました。

23 名の方が参加してくださいました♪
体をほぐし、鏡を見ながら顔の表情筋を鍛えました！
笑いあいの楽しい講座でした♪



今回はケアプラザでの開催ですが、秋には江ヶ崎で4回の講座を行う予定です。
ケアプラザが遠い方はぜひ秋の講座にいらしてください♪

生活支援コーディネーター あかねの部屋

の・と・な・り



☆『チームオレンジ』ご存じですか？☆



今回のテーマは、『チームオレンジ』です。

「認知症になっても住み慣れたまちでいつまでも暮らしたい」を目指して認知症になっても変わらずに趣味活動やサークルなどに参加して活躍できたり、やりたいことが実現できたりすることで誰もが安心して暮らしやすいそんな矢向・江ヶ崎地区のまち作りにつながっていく、できることから始めていく活動です。

今年度は民生委員の皆さんの協力のもと、各地区で「認知症サポーター養成講座」を開催して、認知症への理解を深め、認知症の人や家族の希望や願い、困りごとを把握し、その表現や解消に向けて検討や調整をして「本人支援の活動」へのアクションを起こせるように地域一丸となって進めていきたいと思っています。

是非、地域での講座にご参加ください。

☆前任者にあやかり、楽しい記事が書けるようにコーナー名を「あかねの部屋のとなり」とさせていただきます。☆