



くりはら元気アップ体操 はじめました！



志波姫十文字地区
「十文字コスモス会」



築館八幡町地区



昨年末から今年初めにかけて、築館・志波姫地域の2団体が、新たにくりはら元気アップ体操を始めました。昨年11月には志波姫十文字地区、今年1月には築館八幡町地区が発足しました。

皆さん初めての運動ですが、指導いただく健生株式会社の健康運動指導士のお話を聞きながら一生懸命体操していました。定期的な体力測定もありますので、体操を継続している団体の皆さんも頑張ってみてください。私たちも、体力測定の時などお伺いします。

★くりはら元気アップ体操の新規団体の立ち上げについて★

週1回程度、仲間同士（65歳以上の方を5人以上含む）で集まって体操をおこないます。

初回及び6か月後に健康運動指導士や保健師などの専門職が、体操の習得支援や体力測定をおこないます。その後は1年に1回、体力測定をおこないます。

興味のある方は、お気軽に地域包括支援センターにご相談ください。

認知症カフェ(オレンジカフェ)とは？

認知症の当事者やその家族、地域住民、医療専門職など、だれでも気軽に集える交流の場所です。

築館・志波姫地域では2か所で開催しています。

【今後の開催日程】

- 築館：語りすと (CAFE CATALYST内)
令和7年2月19日(水) 午前10時から
- 志波姫：いちごの花 (ル・リアン内)
令和7年3月9日(日) 午前10時から



ACP(人生会議)について学びました



※人生会議とは…

あなたの大切にしていることや望み、どのような医療やケアを望んでいるかについて、自ら考え、また、あなたの信頼する人たちと話し合うことを言います。

残された人生をどう生きていくか？自分にとって「今」大切にしていることは何か？など死生観について語り合う場です。



地域包括支援センターでは、築館・志波姫地域のケアマネジャーや介護サービス事業所の資質向上や情報交換を目的として、定期的に研修会を開催しています。

令和7年1月14日(火)、ケアマネジャーを対象に「人生会議」について学びました。

日々、死に向かって生きていく中で、時間は有限である。終わりがあるから、自分が大切にしていることや価値に気づくことができる。元気なうちに周りの人と話し合いを重ね、目標を立てて実行していくことが大切ということ学びました。

皆さんもいつかではなく、今周りの人と死生観について話し合ってみてはいかがでしょうか。

…ご案内…

「介護者家族のつどい」を開催します

介護について悩みや不安になることはありませんか？

「介護者家族のつどい」は介護をしている方・興味がある方が集まり、同じ悩みやこれまでの経験などを話し合える場です。

悩みや困りごとを一人で抱え込まずに交流を通して、少しでも皆さまの負担を軽減する手助けになればと思っています。

参加してみたい・興味がある方はお気軽に地域包括支援センターまでお問合せください。

***日 時：令和7年2月12日(水) 午前10時から午前11時30分まで**

***場 所：栗原市市民活動支援センター（築館総合支所2階）**

***対 象：介護をされている方、興味がある方**

編集 後記



寒い日が続いていますが、そんな時にこたつでみかんを食べると美味しいですね。

ところで、みかんを食べると多くの健康効果があるのはご存じですか？ビタミンCは免疫力を高め、風邪の予防に役立ちます。その他にみかんの酸味であるクエン酸は疲労回復、食物繊維は便秘予防になります。他にも骨粗鬆症の対策や中性脂肪の分解などたくさんの効果が期待できます。

食べすぎに注意しながら、寒い冬を乗り切りましょう！

お問い合わせ・相談は…

栗原市築館・志波姫
地域包括支援センター
(志波姫総合支所内 2階)

電 話：24-8080

開設日：月～金曜日(祝日休)

開設時間：8:30～17:15