



こまえ正吉苑地域包括支援センターだより

令和6年
6月

家族介護者の会 出前講座📍 ＜歩行に影響!?リハビリシューズ (介護用靴)の選び方＞

こまえ正吉苑では、毎月第4水曜日「家族介護者の会」を開催しています。6月の会では「歩行に影響!?リハビリシューズ(介護用靴)の選び方」をテーマに出前講座を開催します!リハビリシューズ(介護用靴)は歩行に大きな影響を及ぼします。ご自身に合ったものを選ぶことで、足への負担が減り、転倒予防にもつながります。今回は専門家、フランスベッドの榊原可那さんを講師にお招きし、**リハビリシューズ(介護用靴)の選び方**を詳しくお伺いします♪ 皆様ぜひお越しください♪

＜記＞

【日時】: 6月26日(水) 13:30~14:30

【講師】: フランスベッド(株) デイカ調布営業所 主任
榊原可那氏

【場所】: こまえ正吉苑 第1会議室

【予約受付】: 地域包括支援センター こまえ正吉苑
6月1日(土) 8:30~より受付開始
Tel. 03-5438-2522 (担当: 小島・園田)

防犯対策はできていますか?🔑

空き巣・居空き・忍び込み... 高齢者世帯はこのような犯罪のターゲットになりやすいと言われています。今回は安全な暮らしのための基本的な防犯対策を5つご紹介します。

- 1.施錠をしっかりする⇒1つのドアに2つの鍵を設置。短時間の外出でも必ず施錠。
- 2.留守中でも部屋の明かりをつけておく⇒外出中であることを悟られない。
- 3.高齢者だけの世帯であることがわからないようにする⇒表札は苗字のみにする。
- 4.初めての訪問者はまず確認⇒モニター付きのインターフォンなどで確認。確認がとれるまではチェーンをかけたままで対応。
- 5.窓を強化する⇒防犯ガラスに変更。または防犯フィルムを張る。

この他、近隣の方々との日頃のコミュニケーションも重要となってきます。地域で防犯意識を高めていきましょう。



正吉福祉会ホームページ QRコード 📄



6月

こまえ正吉苑イベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		野川緑道をゆっくり歩きます。 【雨天中止】(予約不要)		健康運動指導士 原真奈美先生 の健口体操です。(予約制) 谷戸橋地区センター工事のため 野川地域センターでの開催です。		1 体操教室/出前講座 申込開始日♪
2	3 野川緑道を歩く会 10:00~ 野川地域センター集合	4	5		7 “さくらカフェ”は毎月第2木曜に 開催しているカフェです。(予約不要)	8
9	10	11	12 無料体操教室 13:30~ 野川地域センター	13 さくらカフェ 13:30~15:30 こまえ正吉苑二番館	14	15 「いきいき体操 NEO」講師秋吉久美子 先生の「健康いきいき体操」です。 (予約制)
16	17	18 健康運動指導士 宮崎先生の体操教室です。 上泉地域センター「体育館」で14:30~の 開催です。⇒ZOOMでも配信します。 (予約制) 上履きをお持ちください。			21 無料体操教室 13:30~ 野川地域センター	22
日頃介護をされている方が気軽に介護について困ったことなどをお話する会です。今回は会の中でフランスベッド株式会社 榊原氏をお招きし、ミニ講座を開講します。 ⇒詳細は裏面へ(予約制)		26 家族介護者の会 出前講座 「リハビリシューズの 選び方」 13:30~ 正吉苑会議室	27		28 無料体操教室 14:30~ 上和泉地域センター	29

- 無料体操教室は、毎月各所1回ずつ開催している介護予防の体操教室です。予約制となっています。
お1人様1か所の申し込みです。6月1日 8:30より申し込み開始。新規の方を優先させていただきます。
- 諸事情により、イベントの内容が変更、中止になる可能性があります。また体調不良・発熱がある方は参加をお断わりする場合があります。
イベントに関する予約・お問い合わせは・・・03-5438-2522 地域包括支援センターこまえ正吉苑まで