



こまえ正吉苑地域包括支援センターだより

令和6年

4月

令和6年度 こまえ正吉苑

無料体操教室について

毎月3回開催し、多くの皆様に参加していただいているこまえ正吉苑の無料体操教室。令和6年度も下記の通り開催していきますのでよろしくお願いいたします！

～記～

- <毎月> 第2水曜日 ➡ 谷戸橋地区センター
- 第3金曜日 ➡ 野川地域センター
- 第4金曜日 ➡ 上和泉地域センター

そして、今年度開催において、変更点が2点あります。

<変更点>

- ① 上和泉地域センターの偶数月(4・6・8・10・12・2月)は「体育館」での開催となります。開催時間も「14:30~15:30」となります。(室内履き持参)
- ② 谷戸橋地区センターは4月~8月、耐震工事のため利用不可となります。この間は「野川地域センター」での開催となります。

以上が変更点となります。ご注意ください。

今年度も皆様のご参加をお待ちしています♪



正吉福祉会ホームページ QRコード

春です♪一緒に散歩しませんか

毎月第1月曜日に「**野川緑道を歩く会**」を開催しています。野川緑道を中心に約2Kmをゆっくり1時間かけて歩きます。春になり、あたたかくなってきたこの季節に、緑道に咲く花などを観賞しながら一緒にお散歩しませんか？(雨天時は中止)

日時：毎月第1月曜日(4月➡1日) 10時~11時

集合場所：野川地域センター 玄関前

問い合わせ：地域包括支援センター こまえ正吉苑

Tel 03-5438-2522 (担当：園田)

春に気を付けたい高齢者の病気って？

春は「三寒四温」というように、寒暖差が大きいので、高齢者にとっては体調を崩しやすい時期でもあります。今回は高齢者が春に気を付けたい病気を2つご紹介します。

- ① 膀胱炎➡体が寒暖差に対応しようとして、交感神経が優位な状態が続き、抵抗力が落ちることが原因と考えられます。また冷えによって水分の代謝の低下➡排尿減少➡ウィルス繁殖も要因の1つと考えられます。水分摂取は十分に！！
- ② 肩こり・腰痛➡気温変化に合わせようと交感神経の働きが優位になると、筋肉が緊張して肩こりや腰痛が悪化しやすくなります。ストレスをためず、適度な運動を！！

4月

こまえ正吉苑イベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3		5	6
	野川緑道を歩く会 10:00~11:00 野川地域センター集合 *各体操教室受付開始			“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)		
7	8	9	10	11		
	野川緑道をゆっくり歩きます。 【雨天中止】(予約不要)		無料体操教室 13:30~14:30 野川地区センター	さくらカフェ 13:30~15:30 こまえ正吉苑二番館	認知症予防のための頭を使いながらの体操。小竹先生の武道の型を取り入れた元気になる体操です。(予約制)	
14					19	20
	ゆずりはの嵯川先生の椅子ヨガエクササイズです。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。 ZOOM 配信あり(ZOOM 参加希望の方は受付時メールアドレスをお伺いします。)(予約制)				無料体操教室 13:30~14:30 野川地域センター	
21	22	23	24	25	26	27
			家族介護者の会 13:30~15:00 正吉苑会議室		無料体操教室 14:30~15:30 上和泉地域センター	
28	29	30				
		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。(予約不要)			健康運動指導士、宮崎先生の体操教室です。今回は一部外歩きに出て、歩き方のポイントなどを教えてください。 上泉地域センター「体育館」で14:30~の開催です。(予約制)	

- ・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か所の申し込みが可能です。4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。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