



こまえ正吉苑地域包括支援センターだより

令和5年

10月

「プレ介護者・介護者セミナー」 ＊病気やケガがあっても 自宅で暮らすためにできること＊

もしも、突然ケガや病気になってしまったら？身体が弱ってきたら？そんな時でも住み慣れた家で生活を続けていくために、介護保険でできることをご紹介します。今回は「狛江陽だまり」のケアマネージャーで管理者の島田靖子さんを講師にお招きして、いろいろなお話をしていただきます！ぜひご参加くださいね。

～ 記 ～

【日 時】令和5年10月21日（土）

14：00～15：30

【場 所】市役所 防災センター402・403 会議室

（住所：狛江市和泉本町 1-1-5）

【テーマ】「病気やケガがあっても

自宅で暮らすためにできること」

【講 師】島田靖子氏（狛江陽だまり 管理者）

【対 象】介護している方・介護するかもしれない方・

ご興味のある方

※申し込み開始 令和5年10月2日（月）8：30より

〈申し込み／問い合わせ〉

地域包括支援センター こまえ正吉苑

TEL03-5438-2522 （担当：大井・小島・園田）

季節の変わり目にご用心を☹

「季節の変わり目は体調を崩しやすい」と言われていますよね？なぜかというと、気圧の変化や昼と夜の気温差が大きくなることにより「自律神経の乱れ」が起こるためです。また秋口は溜まった夏の疲れが出やすくなることも影響します。自律神経のバランスを崩さないためには「規則正しい生活」で生活のリズムを整えることが大切です。「しっかり睡眠をとる」「栄養バランスのよい食事を3食しっかり摂る」を心がけて下さいね😊

＊サービス付き高齢者向け住宅より🍒

こまえ正吉苑サービス付き高齢者向け住宅では健康的なお食事を提供しており、こちらは管理栄養士が四季折々の食材を使った旬の味を栄養バランスに配慮しながら手作りにてお届けしています🍱中でもカレーライスは人気メニューのひとつです🍛見学・ご相談も承っておりますので、下記よりお問い合わせの上皆さまのご来館を心よりお待ちしております😊

【問合せ】☎03-5761-8470 担当：先崎（せんざき）



10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 野川緑道を歩く会 10:00~ 野川地域センター集合	3	4 宮崎先生が歩き方のポイントを教えてください。 (予約制)	5	6 狛江陽だまりの管理者島田靖子氏を講師にお招きしてケアマネージャーの立場からお話をさせていただきます。 (予約制)	7
8	9 野川緑道をゆっくり歩きます。 【雨天中止】 (予約不要)	10	11 無料体操教室 「歩き方を見直そう！」 13:30~ 谷戸橋地区センター	12 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)	13	14
15	16 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)	17	18 狛江市リハビリ連の理学療法士による「こまえ体操をしてみよう」です！ (予約制) ⇒<ZOOMでも配信します。	19	20 無料体操教室 13:30~ 野川地域センター	21 プレ介護者セミナー 「病气やケガがあっても自宅で暮らすためにできること」 14:00~ 狛江市役所 防災センター 402・403 会議室
22	23	24	25 家族介護者の会 13:30~ 正吉苑会議室	26	27 無料体操教室 13:30~ 上和泉地域センター	28
29	30	31				

- 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。10月2日(月)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