



# こまえ正吉苑地域包括支援センターだより

令和6年

3月

## ☆令和5年度スマホ教室☆ 〈スマホでLINE講座〉

今では身近な情報収集・コミュニケーションの手段となっている「スマホ」。ですが、スマホの操作って、なかなか難しいですよね？そこで、今年度も「スマホ講座」を開催します。今年度は「LINE」の基本的な操作についての講座になります♪ぜひご応募くださいね☆

～記～

【日時】：①令和6年3月12日（火）13:30～15:30  
②令和6年3月26日（火）13:30～15:30

【講師】：近藤佳長さん（レイス治療院たまこま 代表）

【場所】：野川のえんがわ こまち（西野川2-31-1）

【対象】：1.スマートフォンをお持ちの65歳以上の方  
2.「LINE」アプリ インストール済みの方  
3.メール環境があり、メール送受信が可能な方

【予約/問合せ】：地域包括支援センター こまえ正吉苑

【予約受付】：3月1日（金）8:30より受付開始

\*先着順・各回5名

\*①か②どちらかでの参加

TEL 03-5438-2522 担当：大井・園田



正吉福祉社会ホームページ QRコード

## 健康寿命を延ばす『知識』と『体操』

「健康上の問題で制限されることなく生活できる期間」＝「健康寿命」。この「健康寿命」を延ばすためには何ができるのか？その「知識と体操」について、理学療法士の先生に聞いてみませんか？きっと元気な生活を過ごすヒントがありますよ♪

【開催日】 令和6年3月2日（土）13:30～15:00

【講師】 三浦啓一さん（理学療法士）/金山永勲さん（理学療法士）

【場所】 こまえ正吉苑 第一会議室

【主催】 東京都理学療法士協会 狛江支部

【要予約(先着順)】 地域包括支援センターこまえ正吉苑

【予約/問合せ】 2月15日（木）8:30～受付中

TEL 03-5438-2522（担当：園田）

## 3月の第2木曜は「世界肝臓デー」！

毎年3月の第2木曜は肝臓病の予防や早期発見を促す「世界肝臓デー」です。そこで今回は「肝臓」についてのちょっと豆知識！まず肝臓の働きは「老廃物や余分な水分を尿として排泄する」です。そして肝臓の働きが悪くなると**血圧が高くなり**、むくみの症状が出てきます。**血尿**が見られたり、**尿の量や回数**も変化することもあります！予防法としては塩分を控えめの食事、適度な運動をするなどです。異常が見られたら早期受診を🏥



# 3月

# こまえ正吉苑イベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
24	25	26	27	28	29	30
31						

野川緑道をゆっくり歩きます。  
【雨天中止】(予約不要)

こまえ正吉苑にてく健康寿命を延ばす知識と体操の講座を開催します。  
(要予約・先着順)(応募期間:2/15~)  
⇒詳細裏面へ

1各体操教室・スマホ教室 受付開始

2 健康寿命を延ばす知識と体操  
13:30~15:00  
正吉苑第一会議室

野川緑道を歩く会  
10:00~11:00  
野川地域センター集合

ゆずりはの体操です。座ってできるヨガです。  
(予約制)

“さくらカフェ”は毎月第2木曜日に開催しているカフェです。  
(予約不要)

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)

野川地域センター調理実習室でくパン作り大会シーズン4②を開催。  
(応募期間は2/1~2/8で終了しています。)

こまちにてくスマホ教室・LINE編を開催します。  
(要予約・先着順)(応募期間:2/15~)⇒詳細裏面へ

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)

25パン作り大会シーズン4②  
\*AM 9:30~  
\*PM 13:30~  
野川地域センター調理実習室

26 スマホ教室  
スマホでLINE講座②  
13:30~15:30  
こまち

27家族介護者の会  
13:30~15:00  
正吉苑第一会議室

健康運動指導士、宮崎先生の体操教室です。⇒詳細裏面へ<今回はZOOMでも配信します。>(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か所の申し込みです。3月1日(金)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