

介護予防エクササイズ

ウォームアップ編 その2

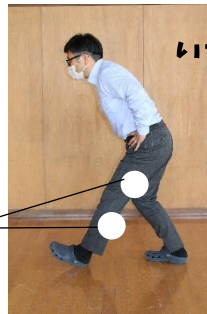
Vol. 2 柔軟性を高めるストレッチ

太もも裏側のストレッチ

左右各 10 回



左右それぞれ 10 回ずつ
行います



いててて...

ココを
使います

①リラックスして立ち、両足を前後に開きます。開く幅は、半歩～1歩程度を目安にしましょう。

②腰に当てた手で骨盤を倒すようにして上体を前に倒し、前に出した足のつま先を上げます。太ももの裏側やふくらはぎに伸びを感じたら、元の姿勢に戻します。



ポイント解説

背中が丸くならないように！

姿勢が不安定にぐらつく場合は、机やイスなどを横に置いて支えに使い、足元を安定させましょう。



福祉に関する困りごと 相談・提供窓口

【福祉分野の総合相談窓口】

●玉造地域包括支援センター
☎72-4888



【通いながら楽しく健康増進！】

●岩出山あったか村
デイサービスセンター
☎72-5051



【介護サービスへ繋ぐ架け橋】

●岩出山あったか村
居宅介護支援事業所
☎72-4865



まずはお気軽に
ご連絡ください。



大崎市社会福祉協議会岩出山支所だより

あったか新聞

令和3年
2021 6 月号

VOL.114

(発行)

社会福祉法人
大崎市社会福祉協議会岩出山支所
〒989-6434
大崎市岩出山字下川原町100番地8
TEL 0229-72-5050 FAX 0229-72-5057

お知らせ

事業紹介

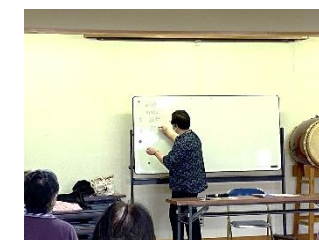
社協職員による出前講座を活用しませんか？

福祉の学びサポート出前講座事業 申込受付中！

講座メニュー	
1	誰でもできる介護予防
2	認知症ってなあに？
3	介護について学ぼう！
4	福祉って何だろう？
5	災害に備えて！
6	楽しい♪福祉レクリエーション



▲防災講座の様子



◀認知症・介護に関する講座の様子

感染対策を講じながら実施してまいりますので、お気軽にご相談ください！

玉造地域包括支援センターの ひとこと掲示板

～新型コロナウイルスワクチン接種に関する注意喚起～ “生活不活発” に気をつけましょう

～ 暮らしの中でできる工夫を紹介します！ ～

POINT1

テレビの商業中継中に足踏みをする



POINT2

しっかり食べて栄養をつけ、バランスのよい食事をとりましょう！



感染を恐れるあまり、外出を控えすぎ「動かないこと＝生活不活発」によって、身体や頭の動きが低下し、身の回りの生活動作が行ないにくくなったり、疲れやすくなったり、フレイル(虚弱)が進んでいきます。

詳しくは大崎市 HP を
ご確認ください。

引用：大崎市 HP「新型コロナウイルス感染症で高齢者が気を付けたいポイント」



お知らせ

職員募集

各種職員募集



募集職種	資格要件等	雇用形態
保健師	保健師資格	正職員
看護職員	看護師資格 (看護師・准看護師)	
介護支援専門員	介護支援専門員資格	
介護福祉士	介護福祉士	
介護職員	特になし	常勤職員 (日給)
訪問介護員	介護職員初任者研修等	

※詳しい募集内容は、社協 HP でも紹介しております。

●待遇：当会給与規程に基づき決定致します。
詳しくは下記にお問い合わせください。

【お問合せ先】

●社会福祉法人 大崎市社会福祉協議会 職員厚生課
〒989-6154 大崎市古川三日町 2 丁目 5-1
古川保健福祉プラザ 3 階

☎0229-21-0550

●社会福祉法人 大崎市社会福祉協議会 岩出山支所
〒989-6434 大崎市岩出山字下川原町100番地8

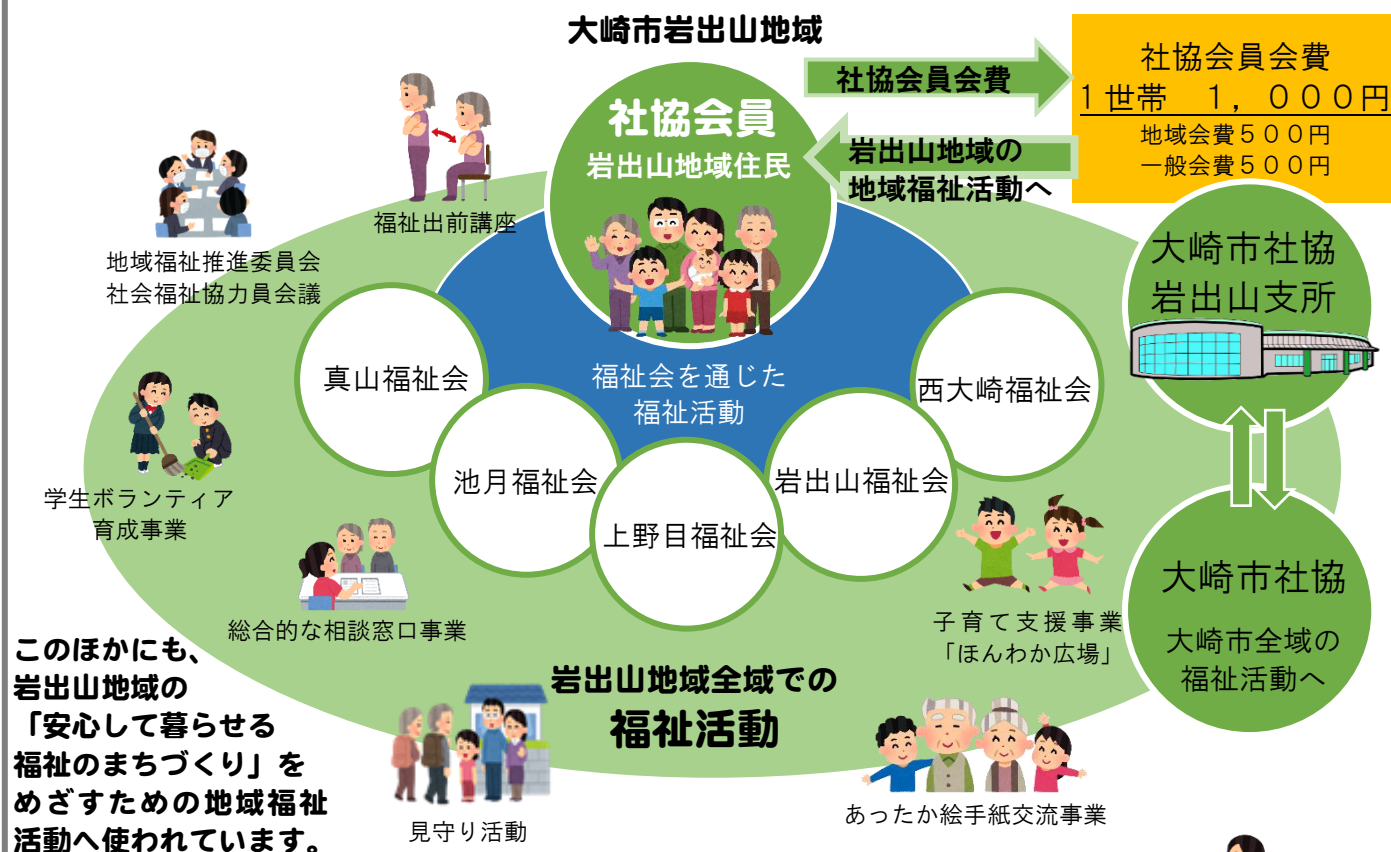
☎0229-72-5050

お知らせ 社協会費



社協会費へのご協力をお願いいたします

皆さまからの「社協会員会費」が、地域の福祉活動を支えています



地域の社会福祉協力員が皆様のご自宅へお伺いいたします

地域のこうした活動に活用されています（一部ご紹介）

世代間の交流の場づくり



子育て支援事業「ほんわか広場」

地域を見守る仕組みづくり



見守りあいプロジェクト

福祉の知識を深める



福祉の学びサポート 福祉出前講座

地域の担い手育成



学生ボランティア
育成事業

児童・生徒と地域を結ぶ
あったか絵手紙交流事業

お知らせ 地域福祉

岩出山地域福祉推進委員をご紹介します

任期:令和3年4月1日～令和5年3月31日【敬称略】

- 【真山地区】
 - ・大内 のり子
 - ・大場 美津子
- 【池月地区】
 - ・山口 敦子
 - ・館内 こう子
- 【上野目地区】
 - ・佐々木 善弘
 - ・須江 きみ子
- 【岩出山地区】
 - ・伊藤 美智子
 - ・小幡 博
- 【西大崎地区】
 - ・今野 信治
 - ・今野 より子
- 【地域団体】
 - ・佐々木 憲道
 - ・菊地 真由美
 - ・佐々木 潤

＼ おしえて！おおさきちゃん！ ／
「地域福祉推進委員」って？

地域福祉推進委員は、地域内の総合的な福祉の充実および発展を図るため、地域福祉関係の代表や、各種市民団体の代表、知識経験者など、社会福祉協議会より委嘱を受けた地域住民の代表です。地域のみなさまから寄せられた歳末たすけあい募金の活用をはじめとした、社会福祉協議会の様々な事業は、こうした地域福祉推進委員の皆様が意見を伺いながら進められます。



ご紹介 通所介護

のぞき見！

岩出山支所の事業所をご紹介します！

あったか村
デイサービスセンターの
ココが素晴らしい！

あったか村デイサービスセンター 編

①季節の行事

クリスマス会や夏祭りなど、様々なイベントを通して季節を感じることが出来ます。



②魅力的なスタッフ

利用者様お一人おひとりに適した支援の形を考え、実施してまいります。



③小グループ活動

小さいグループに分けて行うことで、細かいところまで支援の行き届く環境づくりに努めております。



アクリルパネル貸出実施！

地域のお茶っこ会や、つどい等での感染対策にご活用ください。

＜貸出内容＞

- ①幅 60cm:3枚
- ②幅 90cm:4枚

使用後は、
消毒をお願いします。



バッグ付きだから、持ち運びも安心です！



お茶っこ会活動の☑ポイント

活動時のチェックポイントをまとめました。活動時の参考にお役立てください。

各自ができること	主催者ができること
☐ 自宅での検温	☐ 会場のこまめな換気
☐ マスクの着用	☐ 参加者同士の距離の確保
☐ 自宅・会場での手洗い	☐ 参加者名簿の作成
☐ 自宅・会場でのうがい	☐ 消毒液の設置