

# 地域包括支援センターだより No. 11

発行月：令和2年 4月

地域包括支援センターでは、「地域づくり」のサポートを行っています。これからさらに伊是名村が元気になるように地域のこれまでの繋がりを大切に、新たな繋がりを支援しています。ここでは、毎月地域のみなさんの活動を発信していきます。地域でやっている活動(お茶会、ゆんたく会、おすそ分け、物々交換、見守り、趣味・娯楽)を教えてください。

2/21(金)



オープンしました〜!



**むる (みんな) カフェ**とは、物忘れに備えたい方、物忘れが気になる方、認知症について知りたい方、どなたでも気軽にお越しいただける場となっています。コーヒーやお茶を飲みながら認知症について学んだり、相談したりできます。

オープン記念として、飲み物代無料! 専門の方をお招きし認知症予防体操を行いました。

今回は、仲田港ターミナル観光物産センター食堂で開催しました。海を眺めながら、コーヒーやお茶を飲みながら各々ゆんたくする時間もあり、参加した方からは「海を眺めながらのコーヒーは気持ちがいい」といったお言葉もありました。

不定期開催となっておりますが、次回開催時はぜひ皆さん足を運んでみてくださいね!

むるカフェについてのお問い合わせは、  
地域包括支援センターへご連絡ください。  
(0980-45-2336)



## 3月 生活サポート (有償ボランティア) 状況

室内清掃: 2件 室内清掃・草取り: 1件 草取り: 1件  
生活サポーターのみなさんありがとうございました。  
生活サポーター随時募集しています!

3/24(火)25(水)

## 100歳体操に、健康運動士 佐久川大先生がやってきた～



100歳体操をしている方々を中心に健康教室を実施しました。

講話で、「筋肉は大変な思いをさせると元気になる」「痩せる時は筋肉から痩せていくので、肉・魚をしっかりととりましょう」「90歳の人でも運動で筋肉が増えます」など教えてくれました。その後は、**転倒予防体操ゲーム**を交えながら、**体操**を行いました。100歳体操で行っている体操が出てきて、参加者からは「日頃自分達がやっている内容があったり、今後の続ける自信にもなった」と話されていました。ゲームで笑いもたくさんあり、皆さんの笑顔も見れ、いい講話を聴き、体操もして一石三鳥？以上の健康教室になったように感じました。「またやってね～」という声もあったので、今後また実施できるように努めます。

その際は、気軽にどなたでもご参加下さい～！



ゲームで  
皆で大笑い！

