

## 地域のサロンにお邪魔しました！

## 西三なかよしサロン

場 所：川口西三町内会館（川口町三丁目 15 番 21 号）  
 日 時：毎週金曜日 10：00～11：30  
 参加費：100 円  
 参加人数：15 人程度  
 内 容：百歳体操、茶話会

この日は百歳体操の後、ケアデザイン（福祉用具貸与事業所）による『歩行の姿勢と運動』という話をしていただきました。参加者から「踵から足を付けて歩くよう心掛けたい。」「参考になった。また話を聞きたい。」等の声が上がっていました。



R6.5.17

## チェアヨガ



R6.7.11

場 所：誠之ふれあいプラザ（新涯町一丁目 30 番 29 号）  
 日 時：毎月第 2 木曜日 10：30～11：30  
 参加費：無料  
 参加人数：15 人程度

令和元年に始まったチェアヨガ。新井幸姫先生が一人一人に挨拶と声掛けをしてヨガは始まります。ポーズ自体よりも呼吸に着目し、身体と心、自律神経を整えるヨガを椅子を使って行っています。初参加の方も多く、「血行が良くなるので顔色が良くなる。」と参加された方から大好評でした。

場 所：千代田会館（多治米町六丁目 18 番 11 号）  
 日 時：毎月第 3 火曜日 10：00～11：30  
 参加費：必要時徴収  
 参加人数：20 人程度  
 内 容：茶話会、百歳体操

手作りの脳トレを作って来てくれる方がおられ、毎回皆さんで脳トレにチャレンジされています。皆さん和気あいあいと、楽しく過ごされていました。

## サロンカフェ千代田



R6.7.16

## 活動紹介



### 認知症の人の家族の会定例会

この定例会は通称「みんなの集い」と呼ばれ、認知症の方やご家族の方、認知症に関心のある方、地域の方どなたでも参加することができます。

定例会では認知症の方の介護相談や、月によっては防災や高齢者を取り巻く犯罪などの研修も実施されています。

この日は『“人生の最終段階における医療”の決定プロセスに関するガイドライン』について、副代表の藤井様がお話しされました。



R6.6.26



日時：毎月第 4 水曜日 13：30～15：30  
 場所：福山すこやかセンター3階マンパワー研修室  
 代表者：服部様

### 草花とあそぶ会

グループリビング「COCO 多治米」は福山初の高齢者向け共生住宅です。自立と共生を目指しており、共同生活する施設の一部を地域にも開放しています。

今回は栗田様による“初めての方でも作れる”工夫の凝らされた「草花とあそぶ会」に参加させていただきました。思い思いのリースを皆さん楽しみながら作られました。（住所：多治米町三丁目 31-12 代表：中川様）



R6.7.9

グループリビング「COCO 多治米」では他にも様々な活動をしています。

布とあそぶ会 毎月第 1 火曜日 10：00～11：30  
 定員：10 名 参加費：500 円（材料費込）

うたの広場 毎月第 3 火曜日 10：00～11：00  
 定員：20 名 参加費：300 円

草花とあそぶ会 次回 11 月クリスマスリース作り

定員：5 名 参加費：500 円（材料費込）



# 包 括 箕 島 便 り

令和 6 年  
8 月号

【発行者】  
地域包括  
支援センター  
箕島  
☎981-1856