

様

1か月ぶりですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

皆様のお役にたつ情報をお届けしたく、今月は、体操のプリント・湧き水会だよりを同封します。

さて、私たち「地域包括支援センターさっとん」のことをご存じでしょうか？ みんなの地域を担当する高齢者の相談センターで7名の職員がいます。お気軽にご相談下さいね。

私たち専門職が連携して、さまざまな相談に対応します



ところで、外出を控え閉じこもりがちな生活の中でも、楽しく想像力を働かせ脳活性化！！してみませんか？ 今日のひとこと（川柳・標語など書式自由）を募集しています。みなさんの投稿が来月載るかも・・・！ FAXか電話で受け付けます。「今だからできること」を探していきましょう。

♡ ♡ 作 品 紹 介 ♡ ♡ さっとん事務所入口に作品掲示中

コロナ禍に静まり返る春の街

「えっなんて？」近寄り聞くと「密です！」と

週末の 飲み会行けず - 4 kg

コ+ロ+ナ=君
君次第で終息する

我が家安心♡ こころ晴れやか

来月もお楽しみに。

浦添市地域包括支援センターさっとん (てだこそば隣り)

住所：浦添市仲間1丁目2番2号コーポ西原103号

TEL：(098) 877-3103

FAX：(098) 917-2066

第2号 令和2年5月

ハイサイ！湧き水会だより

浦添中学校区高齢者支え合い部会「湧き水会」は高齢者の閉じこもり防止、認知症の方やその家族が安心して暮らせる地域づくりを目指しています。



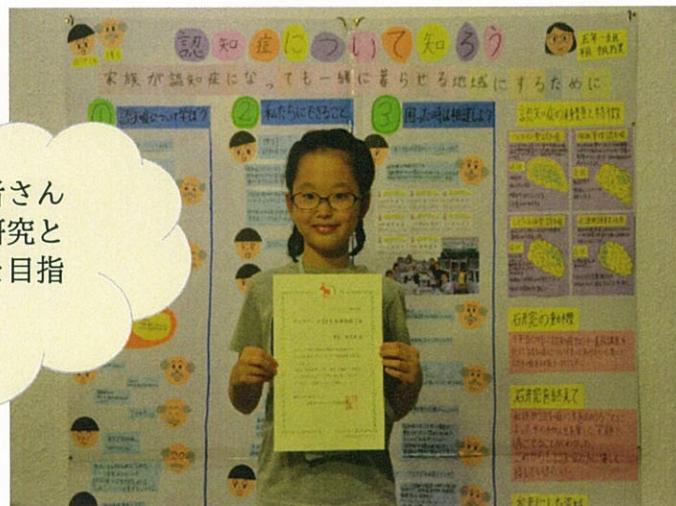
全国最年少の認知症

「キャラバン・メイト」

誕生！！

将来はお医者さん
と認知症の研究と
宇宙飛行士を目指
しています

平良帆乃美さん(11歳)
浦添小学校6年生



昨年12月に開催された「バリアフリー オリンピック」ではお父さんと一緒に
「認知症センター養成講座」の講師
を務めました

～安心して暮らせる福祉のまちへ～
浦添中学校区地域保健福祉センター

TEL 874-3878

浦添市地域包括支援センター
さっとん TEL 877-3103

皆さん「認知症キャラバン・メイ
ト」ってご存じですか？

認知症の人と家族の支援者である
「認知症センター養成講座」を養成する講
習会を行う講師のことです。昨年、
浦添市安波茶に住む平良帆乃美さん
が、全国で最年少の「キャラバン・
メイト」となりました！

夏休みには認知症についてまとめた
大きなパネルを作成し「小さい子や
小学生が興味を持ってくれたらうれ
しい」と話していました。

家でできる！自分でできる！おうちリハビリ

4番 効果：背中と肩回りの筋力をつけます。肩関節の動きをよくします。
背すじを伸ばします 5秒間×10セット

肘はさげない
出来るだけ引いて



①タオルを持つ



②背もたれから離れる
5秒かけて肘をのばす



③5秒かけてもどす

運動の基本

- ・**すこしきつい**を目指しましょう（楽ちんでは筋力つきません）
→感じ方はひとそれぞれ。自分の目安の回数を見つける
- ・集中してやりましょう（きつかったり、集中がとぎれたら休憩）
- ・すべての運動はゆっくり行う（いきおいつけは駄目です）



介護老人保健施設アルカディア
通所リハビリテーション 監修
電話：878-1675
リハビリに関する相談があれば、ご連絡ください。

家でできる！自分でできる！おうちリハビリ



ふくらはぎ・足の循環を良くしましょう



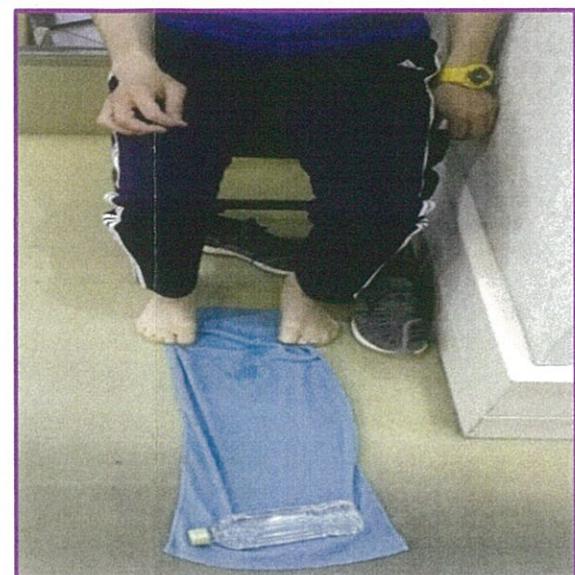
タオルをふむ。指で手繰り寄せる

運動の基本

- ・**すこしきつい**を目指しましょう（楽ちんでは筋力つきません）
→感じ方はひとそれぞれ。自分の目安の回数を見つける
- ・集中してやりましょう（きつかったり、集中がとぎれたら休憩）
- ・すべての運動はゆっくり行う（いきおいつけは駄目です）



介護老人保健施設アルカディア
通所リハビリテーション 監修
電話：878-1675
リハビリに関する相談があれば、
ご連絡ください。



簡単な方

ペットボトルに水いれて
重しにする (500ml = 500g)

10回×10セット