

社協だより

発行：住吉台地区社協
令和3年8月1日
発責：濱岡みち子
令和3 No.2

小学4年生が福祉の学習会に挑戦!!

住吉台小学校4年生が、3日間に亘り福祉の学習会に挑戦しました。
6月22日の「ロコモ体操」を皮切りに6月25日は「認知症サポーター養成講座」そして最後6月30日には、実際に高齢者体験と車いす体験をしました。子供たちからは、「歳をとると指が動かしくいんだね…」とか「目がみえにくい」などの声が聞かれました。また「一緒に住んでいるおばあちゃんにもっと優しくしようと思いました」などと嬉しい言葉が聞かれました。



ロコモ体操

「ロコモ」とは？
「ロコモティブシンドローム」の略で、身体の運動機能が低下することを指します。「ロコモ体操」は、運動機能低下を防ぐため考案された運動です。



車いす体験

住吉台グラウンド・ゴルフ倶楽部から開始時間変更のお知らせ

関係機関各位のご理解を賜り、練習の開始時間を8:30〜に変更しました。

◎ 日 時：毎月第2・4土曜日 8:30〜10:30

今後の日程 8月14日・28日 9月11日・25日

◎ 場 所：住吉台小学校 校庭

◎ 参加者へお願い

- ・マスク着用での参加をお願いします。
- ・検温をしてご参加下さい（37度以上、体調不良な方はご遠慮下さい。）
- ・「参加記録 兼 問診票」に記入し提出願います。
- ・熱中症対策のため、各自飲み物・タオル・帽子等をご準備下さい

熱中症・コロナ感染に注意を
しながら楽しい時間を過ごし
ましょう!!



体力測定&医療相談を開催します

主催：根白石地域包括支援センター
共催：住吉台地区社会福祉協議会

日時：令和3年9月29日（水）10:00〜16:00

場所：住吉台コミュニティセンター ホール・和室

密を避けるため、町内会毎に時間を設定します。

午前 10:00〜11:00 住吉台東1丁目・東2丁目

午前 11:00〜12:00 住吉台東3丁目・東4丁目・東5丁目

午後 1:00〜 2:00 住吉台西1丁目・西2丁目

午後 2:00〜 3:00 住吉台西3丁目・西4丁目

午後 3:00〜 4:00 介護予防運動サポーター交流会

医療相談：医療法人 あいびー 佐々木整形外科麻酔科クリニック

理事長 佐々木 信之 氏

サポーター指導：仙台星稜クリニック 栄養士・健康運動指導士 岡村 圭恵 氏



詳しくは裏面をご覧ください

体力測定 & 医療相談のご案内

主催：根白石地域包括支援センター
共催：住吉台地域社会福祉協議会

“コロナ禍”が

ずっと続いて、ずっと家に閉じこもる生活が長くなりました。誰かと話すことも減り自粛生活が長くなると、心身に機能低下が現れます。

まだ先が見えない“コロナ禍”の中でも日々身体を動かすことで、機能低下は防止できます。

そこで、今年も昨年に引き続き、体力測定を行いますので、ご自分の状況を把握していただき、バランスの良い運動をするきっかけにいただけますようご案内いたします。

また同日は、佐々木整形外科麻酔科クリニックの理事長 佐々木信之先生の医療相談も行います。

皆様のご参加をお待ちしています。

- 1、日 時 令和3年9月29日(水) 午前10時～午後4:00
- 2、場 所 住吉台コミュニティセンター ホール・和室
- 3、参加者 住吉台にお住まいの方どなたでも(年齢制限はありません)
- 4、参加時間 **密を避けるため、町内会別で分散して実施します**
午前10:00～11:00: 住吉台東1丁目・東2丁目
午前11:00～12:00: 住吉台東3丁目・東4丁目・東5丁目
午後 1:00～ 2:00: 住吉台西1丁目・西2丁目
午後 2:00～ 3:00: 住吉台西3丁目・西4丁目
- 5、サポーター交流会 午後 3:00～ 4:00 介護予防サポーター・役員
- 6、測定内容 ・握力 ・片足立ち ・40cm台片足立ち ・TUG ・姿勢測定
・ファンクショナルリーチ 等
- 7、医療相談 医療法人あいびー 佐々木整形外科麻酔科クリニック
理事長 佐々木 信之 氏
サポーター指導 仙台星稜クリニック 栄養士・健康運動指導士
岡村 圭恵 氏
- 8、その他 ・測定結果は、後日「根白石地域包括支援センター」より各個人へ郵送いたします
・昨年参加された方は、昨年との比較ができますので参考にしてください。

参加者の方々へのお願い

- ①家で検温をして、ご参加下さい。(37度以上の方、体調不良の方は参加できません)
- ②マスク着用でのご参加をお願いします。
- ③医療相談は混み具合によっては、一人当たりの時間を制限する場合があります。
時間が足りない場合は、後日、「根白石地域包括支援センター」が電話や訪問で対応いたしますのでご了承ください。
- ④熱中症対策のため、飲み物をご持参ください。
- ⑤運動しやすい格好でご参加願います。
- ⑥上履き(運動靴)をご持参ください。