

## 地域包括支援センターの パンフレットができました

どんなときにケアプラザに相談したらよいか、一目瞭然！  
1家に1枚あると便利です。



ケアプラザ玄関にも  
置いてあるので、要  
チェック！

### ～地域包括支援センターの取り組み～

地域包括支援センターはケアプラザ  
の中にある、高齢者の相談施設です



体力向上プログラムの様子



写真：  
体力向上  
プログラム  
口腔ケア編より

体の機能を維持するには、体操や運  
動がやっぱり大切！講師と一緒に体  
の動かし方を学びます。

こちらは唾液腺を刺激している写真です。高齢に  
なってくると、口が渇きやすくなり、食べ物を飲み  
込むことが困難になったり、むせることが増えま  
す。こちら講師と一緒に体の変化と対応策を学  
びます。



こちらは介護技術講座。介護者  
の方を対象に、体に負担の少な  
い介護技術を学びます。

### 大好評につき 介護技術講座PART2

開催決定！

日程：10月23日(火)13時～15時

内容：寝返り、起き上がり編

参加費：無料

ケアプラザまで  
お申し込みください



その他にも...



8月20日(月)

### 皮膚トラブルとスキンケア

講座を実施しました。



講師の他に、地  
域包括支援セ  
ンターの平田も講  
話しました！

たくさんの方のご参加ありがとうございました！  
特に足の皮膚のトラブル(魚の目、巻き爪など)について  
学びました。本格的な講座に参加者も真剣な面持ちでし  
た。

終了後に行った茶話会でも講座に関して「よかった」との  
声をいただきました(^^)

今後も受けてみたい講座がありましたら、ケアプラザまで  
ご意見をお寄せください♪



8月28日(火)

### 介護者のつといを実施しました！

今回はアロマスプレー作りとオイルでハンド  
マッサージということで、介護者の方に日頃  
の疲れを癒していただくことを目標にプログ  
ラムを組みました。

ハーブティーに使うハーブを譲ってくださ  
った方、本当にありがとうございました！

次回は11月27日(火)

テーマは腰痛予防体操です



夏休み限定！

## 小学生の1日ボランティア体験講座を 実施しました！



毎年夏休み恒例となったボランティア体験ですが、例年よりも多くの小学生に参加していただきました。また、受入をお願いしたボランティア団体(ゆうゆう東山田・ふきのとう)の方々にも大変喜ばれました。来年も実施予定ですので、ボランティアの第一歩としてご参加ください。



活動の様子



## ケアプラザ休館日

10月15日(月)

11月19日(月)

12月28日(金)

東山田連合町内会の納涼盆踊りに

参加しました

やぐらの真ん中には祝全国大会出場と書かれ、東山田中学校の水泳・陸上部が出場することを知りました。地域みんなで応援できるってすばらしいことですね。

やぐらの下での盆踊りを見られるのはお祭り限定で、一番の見せ場です。たくさんの人が踊れると盛り上がりそうですね。あこがれの盆踊り、どこかで教えてくれるところはないかな・・・？

## おもちゃランドにドリームさんがやってきました！

毎月第1金曜日に実施している子育て事業「遊びのおもちゃランド」。9月は子育てサークルの『ドリーム』さんをお招きして、おもちゃいっぱい遊びました。大型のおもちゃは子どもたちにとっても人気で、たくさんのおもちゃに囲まれて嬉しそうな表情をみることができました。

10月は人形劇、11月は歌と音楽にあわせて踊ったりと、楽しい企画を計画しています。



遊びのおもちゃランド: 毎回30分程度のイベントと、1時間程度のフリータイムでお子さんと養育者のコミュニケーション作りを応援します。

## 子育てボランティア講座 を行います

10月19日(金)、11月2日(金)

11月14日(水)、11月30日(金) 10時~12時

実際に0~3歳くらいの子どもたちと関わりながら、ボランティアの体験しましょう。

### 各日程の体験内容

19日…工作&子育てサロンを覗こう

2日…子育てフリースペースを体験しよう

14日…公園遊びで子どもと遊ぼう

最終日は各日程の振り返りを行います

都筑警察署の

## おまわりさん



に聞きました

あなたの2秒を自転車にください

## 自転車に鍵と愛を！

中高生の自転車の盗難が増えています。ほんのちょっとした駐輪でも、めんどくさくても、自転車には鍵をかけて離れましょう！特に商業施設そばの道路や自宅などでの盗難が多いそうです。道路上に駐車してある自転車は狙われやすいので、要注意！

※平成23年の自転車盗難のうち、57.8%が施錠をしない状態で被害にあっています。

★ポイント★

・防犯登録する

・自転車には二重に鍵をかける

盗まれた自転車はなかなか返ってきません。大切な自転車を盗まれないように対策しましょう。



お知らせ

## 貸館団体交流会を行います！

日時: 10月16日(火)

時間: 13:30~15:30

場所: 東山田地域ケアプラザ 多目的ホール  
各団体には個別に伝えさせていただいています。



ケアプラザを気持ちよく使っていただくためのルール確認や、どんな団体が使っているのかお互いに知ってもらい、顔の見える関係作りをすることがねらいです。