

2016 年 12 月 5 日

老人クラブ寿会 講話・リハビリ体操 『冬に向けての体づくり』



【清田区第2地域包括】

リハビリ協会のご協力を得て、理学療法士、作業療法士、言語療法士の総勢5名の先生を講師にお迎えし、寿会の例会にお伺いいたしました。

まずは、寿会の皆様に「ロコチェック」を行ってもらい、ご自分のお体の状況を確認していただきました。その後、「身体機能低下予防について」先生からお話しいただき、「柔軟体操・脳トレ・筋トレ」最後に「ドーミンリハ体操」をご指導いただきました。

当日は、雪が降って足元がお悪い中、60名近くの会員の方がお越しでした。「30分歩いてきたよ」「バスに乗ってきたよ」と、寿会の例会を楽しみにされていた様子でした。

皆さんの健康に対する熱い思いは、外の雪をも融かすくらい熱気に満ちていました。



札幌市地域包括支援センター イメージキャラクター
介護や福祉の支援を求めている高齢者やそのご家族を明るく照らし、道しるべとなってくれる「ホタル」をモチーフにしました。センターの窓口は、優しさや広く愛をイメージさせるハート型で、窓口の扉となる羽を大きく広げて、高齢者やご家族の訪れを待っています。訪れて「ほっ」と胸をなでおろす空間と、「地域包括支援センター」の「ター」を重ねています。