

2017年7月6日

平岡地区福祉のまち推進センター

平成29年度第1回～咲かせよう！わ ～みんな健康づくり～



【清田区第1地域包括】

平岡地区福祉のまち推進センターで地域住民の交流の場として開催している「咲かせよう！わ」。今年度第1回目は「みんな健康づくり！」のテーマで実施されました。

前半は恒例の血圧の測定や握力、足裏等の体力測定等を実施しました。

後半は齊藤千鶴子先生を講師に招きシナプソロジー(下記参照)を取り組んだ楽しい運動で大変盛り上がりました。筋肉は骨と異なり何歳になっても向上できる！等と日々の運動の大切さについて説明がありました。

※次回 平成29年9月7日 テーマ「認知症の今！」

ご期待ください！！



※シナプソロジー

「2つを同時に行う」「左右で違う動きをする」といった普段慣れない動きで脳に適度な刺激と活性化を図ります。皆で楽しく行い感情に関係し脳も活性化され、認知機能や運動機能の向上に期待できます。



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。