

大塚だより

第38号

短期集中予防サービスをご存じですか？

ちょっと体を動かそうにも、どこに行けばいいかわからない。
コロナの不安もあって家にいることが増えた。外出すると疲れやすくなったなどの
体の変化について、運動・栄養・お口の専門家からアドバイスを受けてみませんか？

運動プログラム

～参加者の声～



3ヵ月は短いと感じるほど
あっという間であった。
もっと体を
動かしたくなった。

汗をかきづらいと思っていたけど、
自宅でできる体操を教えてもらって、
今では参加すると体が温かくなるの。

階段が上がっても、腰を曲げてかがんでも
疲れないように、ストレッチ、筋力アップを
目指した運動を行います。

ここにくると
自然と声が出て
元気が出る。



休まないといけない日があったが
電話で相談に乗って
くれて助かった。



文京大塚みどりの郷

大塚4-50-1

シルバーピアおおつか

大塚4-18-1

SOMPOケア
いきいき小日向

小日向2-8-15

文京福祉
センター
江戸川橋

小日向2-16-15

※詳細は高齢者あんしん
相談センター大塚まで
お問い合わせください。

職員紹介

これから暑い夏がやってきます。
熱中症対策などで、このメンバー
がご自宅や地域の活動へ伺います。
介護の話に限らず、お困りごとをお
聞かせください。よろしくお願いします
ます！

本所



中村光代

矢野朝子

板倉睦美

増原史江

吉原喜久雄

稲葉菜那

小川原功

本年3月に入職しました
看護師の村上です。ようやくコロナ禍も
落ちつき、地域の皆さんとお会いできる
機会が増えるのを楽しみにしています。
梅雨が過ぎれば一気に暑くなりますので、
熱中症などに気をつけて
お過ごしください。

分室

見守り相談員



渡邊光亮

小沼珠子



富田まひる

大東凜平

内田千寿瑠

山田江利子

小泉幸子

村上晴香

活動報告

認知症介護者教室
“スマホで歩行を分析
正しい歩き方を知ろう”

4/8
(土)

ぶんにご

5/25
(木)



今後の予定

ぶんにご

7/13
(木)

認知症家族交流会
“笑いによる健康増進と地域交流”

8/6
(日)

※状況により中止になる場合があります

脳トレ川柳

今回の川柳は4月8日に開催した認知症介護者教
室の参加者の皆さんに一句読んでいただきました。
皆さんも川柳を載せてみませんか？ご応募お待ち
しております！

転ばぬ先の杖
しつかり自分で
用意しよ

楽しくて
未来に繋がる
安心体操

もう歳だ
いやまだ若い
せめぎあい

歩くにも
リズムバランス
気をつけて

▶発行元

高齢者あんしん相談センター大塚

〒112-0012 東京都文京区大塚4-50-1
TEL 03(3941)9678

高齢者あんしん相談センター大塚分室

〒112-0013 東京都文京区音羽1-15-12 1階D号
TEL 03(6304)1093