

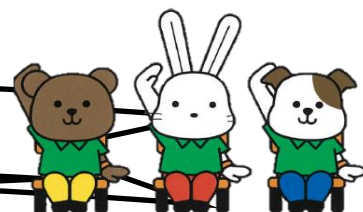
令和4年度 夏号

# しのぶ里山便り

福島市信夫地域包括支援センター

今月は

いきいきももりん体操を紹介します！



「いきいきももりん体操」とは、フレイルを予防し健康寿命を延ばすために、仲間と一緒に元気な身体づくりをお手伝いする取り組みです！  
 コロナの流行でお家で過ごす時間が長くなりました。筋肉は減っていませんか？  
 まずは簡単なフレイルのチェックをしてみましょう！

## 『指輪っか』テスト

①両手の親指と人差し指で輪を作ります。

②利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲みます。

隙間が出来た方は筋肉が減っているかもしれません。

しかし、栄養や運動に気を付けて、社会参加にも少しずつ取り組むことでフレイルは予防・改善することができます！



信夫地区では、大森集会所、修証館、永井川集会所の3か所で地域の方が主体となり週1回活動されています。いきいきももりん体操以外の体操に取り組んだり、定期的な体力測定の実施や、講師を招いた栄養講座など、飽きずに通える工夫をしながら楽しく活動されています。



信夫地域包括支援センターでは、

現在活動されているグループのお手伝いや、これからグループを立ち上げたい方の相談・支援を行っています。

立ち上げには、テレビやDVDプレイヤー、椅子の準備、5人以上の参加等 条件があります。

条件や、実際にいきいきももりん体操を続けた効果が知りたい！という方はお気軽に信夫包括・室井 までお問い合わせください。



# ～出前講座のお知らせ～

信夫地域包括支援センターの職員がお伺いし、  
**30分～1時間程度**（テーマによる）で講話をします。



## ○講座名

- ①地域包括支援センターとは？
- ②薬との上手なつきあい方
- ③認知症サポーターになりませんか？
- ④退院後はどうしたらいいの？
- ⑤詐欺被害防止のために
- ⑥成年後見制度って何？
- ⑦高齢者向け住宅について
- ⑧おうちで簡単ストレッチ

新

## ⑨私の人生ノート書き方講座

これからの「自分らしい生きかた」を考え  
記入しておくノートです。



- 対象 … ◇信夫地区にお住まいの皆さま  
◇参加人数は原則5名以上

- 職員派遣場所 … 信夫地区内のご希望の場所  
※感染予防対策（3密防止）がされた  
環境をご準備ください

- 費用 … 無料

まずは、お気軽に下記までお問合せください！



地域包括支援センター  
って何??

### 高齢者の総合相談窓口です。

住み慣れた地域で安心して暮らしを  
続けて頂く為に、健康や介護、福祉、  
生活等の相談に応じます。

## 福島市信夫地域包括支援センター

【担当地区：永井川・大森・成川・上鳥渡・下鳥渡・山田・小田・平石】

住所：福島市上鳥渡字北河原2-1（あづまの郷 内）

電話：024-593-0151

