

平成29年度 介護者サロン年間スケジュール

サロン 名称	介護者サロン		オレンジカフェ	
	岸町公民館 展示室(1階)	仲本荘	カフェトレノーヴェ	圓蔵寺
会場	浦和区岸町5-1-3	浦和区東仲町28-15	浦和区本太1-18-3	浦和区東岸町1-29
住所	浦和区岸町5-1-3	浦和区東仲町28-15	浦和区本太1-18-3	浦和区東岸町1-29
時間	13時30分～15時30分	9時30分～11時30分	13時30分～15時	13時30分～15時30分
4月	4月21日	-	4月12日	4月26日
5月	5月19日	5月11日	5月10日	5月31日
6月	-	-	6月14日	6月28日
7月	7月21日	7月13日	7月12日	7月26日
8月	8月18日	-	8月9日	8月30日
9月	9月15日	9月14日	9月13日	9月27日
10月	10月20日	-	10月11日	10月25日
11月	11月17日	11月9日	11月8日	11月29日
12月	12月15日	-	12月13日	12月20日
1月	1月19日	1月11日	1月10日	1月31日
2月	2月16日	-	2月14日	2月28日
3月	3月16日	3月8日	3月14日	3月28日

平成29年度 岸町元気アップ体力測定・健康相談 介護者サロン

65歳以上の方を対象とした体力測定と健康相談です。

介護者サロンも併設しております。（年齢不問）

予約・参加費無料



体力測定・健康診断

握力・片足立ち測定の後、保健師による健康相談を行います。

元気に過ごすためのアドバイスと高齢者の総合相談にも対応します。

また、生活相談として市民後見センターさいたまの職員がご相談に応じます。

介護者サロン

介護の悩みや経験談などをお話ししながらリラックスしたひと時をお過ごしください。

介護予防スタッフによるリラクゼーション体操で心身をリフレッシュしましょう。

共催：浦和区南部圏域地域包括支援センター尚和園

さいたま市老人福祉センター・仲本荘

協力：市民後見センターさいたま・アズミメディケアセンターさいたま

平成 29 年度

岸町元気アップ体力測定・健康相談、介護者サロン スケジュール

場所：岸町公民館 1階 展示ホール

毎月第3金曜日 13時30分～15時30分

	日程
平成29年	4月21日
	5月19日
	6月はお休みです
	7月21日
	8月18日
	9月15日
	10月20日
	11月17日
	12月15日
平成30年	1月19日
	2月16日
	3月16日
	計11回

* 体力測定をされる方は動きやすい服装でお越しく下さい。

* 途中参加・途中退室可能です。お気軽にお越しく下さい。

* 体力測定のみ、介護者サロンのみのご利用も可能です。



元気アップ体力測定・健康相談、介護者サロン

場所：老人福祉センター 仲本荘

毎月第2木曜日 9:30～11:30

体力測定

- * 身長・体重測定：BMI（肥満度を示す体格指数）を調べます。健康で長寿の方が多いのは22前後とされています。
- * 片足立ち測定：片足ずつ1分以内にどれくらい立っていられるかの測定です。バランスと下半身の筋力を見ます。
- * 握力：握力計を使って筋力の目安を見ます。握力の低下は体全体の体力の低下と関連していると言われています。
- * 反復唾液嚥下テスト：口の渇きや飲み込みの機能を見ます。



健康相談

* 保健師・看護師による健康相談を行っています。医療や介護のことなど、高齢者の総合相談も受け付けています。

保健師：山本 ・ 看護師：津田

* 市民後見センターさいたまのスタッフによる生活サポート相談や司法書士による法律相談を行っています。

介護者サロン

- * 介護の悩みや経験談などをお話できる場を設けました。
- * 介護者サロンのみの利用も可能です。出入り自由です。



ご参加の流れ

・・・

- ① シルバーカードを受付で提示していただき、お名前・年齢・ご住所などを名簿に記帳します。
- ② 記録用紙と整理番号をお渡しします。
- ③ 番号順にコミュニティホールで身長・体重・血圧・体力測定を行います。
- ④ 相談ご希望者は、受付順に保健師・看護師による健康相談を行っています。
- ⑤ みんなで楽しく軽体操・脳トレ運動！

* 60歳から64歳までの方、市外の方は費用をいただきます。

60歳未満の方はご利用できません。

持ち物：シルバーカードと水分のご用意をお願いします。

気温に合わせて、動きやすい服装・ハンドタオルをお持ちください。

平成 29 年度

仲本荘 元気アップ体力測定・健康相談、介護者サロン 年間スケジュール

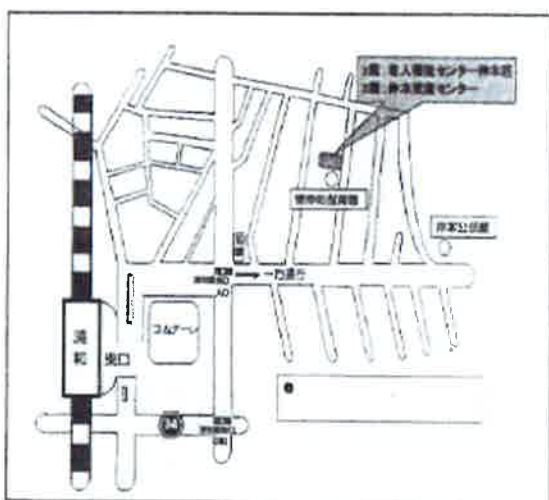
1 階コミュニティホール 時間：9 時 30 分～11 時 30 分

4 月	13 日	10 月	12 日
5 月	11 日 介護者サロン開催	11 月	9 日 介護者サロン開催
6 月	8 日	12 月	14 日
7 月	13 日 介護者サロン開催	1 月	11 日 介護者サロン開催
8 月	10 日	2 月	8 日
9 月	14 日 介護者サロン開催	3 月	8 日 介護者サロン開催

共催：老人福祉センター仲本荘 TEL 048-762-8441

浦和区南部圏域 地域包括支援センター尚和園 TEL 048-813-8915

協力：市民後見センターさいたま



* 予約不要です。

* 途中参加、途中退出可能ですので、ご都合や体調に合わせてお越しください。



浦和駅から徒歩 5 分位です



住み慣れた地域で支え合い

オレンジカフェ トレノーヴェ

オレンジカフェは、認知症の人やそのご家族、地域のさまざまな方が交流の機会を持つことにより、横のつながりが形成され認知症への理解を深め合う場です。

落ち着いた空間で美味しいコーヒーを飲みながら、ゆったりとした時間を一緒にしませんか。ぜひお待ちしております。



日時：毎月 第2水曜日
時間：13時30分～15時
会場：カフェ トレノーヴェ
場所：浦和区本太1-18-3



☆参加費300円(飲物付き)☆



お問合せ先：シニアサポートセンター尚和園
TEL. 048-813-8915

アクセスは裏面です⇒



住み慣れた地域で支え合い

オレンジカフェ 圓藏寺

お寺で写経や法話を聞きながら、ゆったりと流れる時間を楽しみませんか

日 時：毎月の最終水曜日
13:30～15:30

参加費：300円

住 所：浦和区東岸町1-29



☆お問い合わせ☆

浦和ともとも会

シニアサポートセンター尚和園

電話：048-813-8915

裏面へ続<=>



圓藏寺の場所はこちらです。
浦和駅から徒歩5分、約400mの距離です。

ボランティアも
募集中です！

写経、法話、傾聴、瞑想、お茶
タイム、百歳体操、こちヨガ、
ストレッチ、健康相談、認知症
サポーター養成講座などなど

