

武蔵塚だより

2021年12月号

熊本市高齢者支援センター ささえりあ武蔵塚
《熊本市北5地域包括支援センター》

今回の特集

❖1ページ

- ・スマホで参加！zoom教室
- ・太極拳ゆったり体操のご紹介

❖2ページ

- ・リフレッシュヨガ教室を開催
- ・ゆたか会 グランドゴルフ部
- ・事務所引越しのお知らせ

スマホで参加！zoom教室



最近、「zoomでの研修案内が来たけど参加方法が分からない」、「スマホで会議できるの？」などのお問い合わせが増えてきました。そこで、ささえりあ武蔵塚では地域の協議会等の後にご自身のスマートフォンを使用して、zoom教室を開催しました。（参加者10～15名程度、約1時間）まずはzoomアプリのダウンロードから行き、会議中の操作方法等説明しました。参加者からは好評で「これで使えるようになった！」と喜びの声をいただきました。地域でのzoom教室開催依頼も受け付けております。お気軽にささえりあ武蔵塚までお問い合わせください。お問い合わせは、ささえりあ武蔵塚 096-339-8130 担当山田まで。

★zoomで「太極拳ゆったり体操」ゆっくりしっかり健康づくり★



「太極拳ゆったり体操」は福島県喜多方市で介護予防体操としてつくられました。バランス機能の向上や、下肢筋力を中心とした全身の筋力アップに効果があります。講師の黒田様は楠校区在住で、週二回zoomで「太極拳ゆったり体操」を主宰しておられます。ささえりあ武蔵塚もこの輪が広がるようご支援しています(サロン等での体験会も開催)。

zoomでどなたでも参加できます。是非一度お気軽にご参加ください。

- 講師：黒田 勉氏 体操は椅子に座って行います。
参加費：無料（一回だけでも可、要申込み）
開催日程：原則毎週水曜・土曜 午前10時～10時半
※都合により変更になることがあります。
※ささえりあ武蔵塚ホームページに情報掲載中
申込方法：黒田様まで直接連絡 090-9073-7044



>>LINEやホームページで「ささえりあ武蔵塚からのお知らせ」をご覧ください<<

介護保険・介護予防・地域活動・イベント・お役立ち情報などを掲載

LINEで情報が欲しい方

ホームページを見たい方

友だち追加方法

LINEアプリのホーム画面から赤丸を選び、以下のいずれかで登録！



【QRコード】

【ID検索】

@526pschb

と入力し検索



ささえりあ武蔵塚

検索



インターネットで「ささえりあ武蔵塚」と検索するか、スマートフォンやタブレットなどで左のQRコードを読み取ってください。

※ このラインでの相談はできません。お電話で承ります。



リフレッシュヨガ教室を開催しました

- 【実施日時】 令和3年11月2日（火）10：00～11：00
- 【場所】 龍田公民館 2階ホール
- 【対象者】 ささえりあ武蔵塚圏域にお住まいの方ならどなたでも
- 【講師】 リハビリセンターsmile-スマイレ-光の森 瀬上氏
- 【協力】 熊本市障がい者相談支援センターアシスト、武蔵ヶ丘病院

今回マスク着用・消毒等の感染症対策を十分に行い、開催しました。9名参加して頂き、運動後は皆さま表情明るくリラックスもできたようでした。

新しい生活様式の中で心と体の健康を維持することが大切です。いつまでも住み慣れた地域で安心して暮らしていけるよう「コロナ禍でもできること」を念頭に、今後も地域の事業所と連携して介護予防に資する取り組みを行っていきたいと思います。



ゆたか会～グランドゴルフ部～

楠中央公園にて毎週月、木、金曜日の9時から10時半で活動されています。人数は曜日により異なりますが大体25名（男17人、女8人）前後。取材当日は4チームに分かれ、お互いのプレーを褒め、チームで協力しながらスコアをつけあうなど和気あいあいと楽しまれました。今年はコロナウイルス流行のため中止となってしまいましたが本来なら年1回のコンペや4月には花見なども行われているそうです。ゆたか会の加入が参加条件ですが熊本市にお住まいの方であればどなたでも加入可能とのことですので体を動かしてみたい・人と話す機会が減ったと思われる方は参加してみたいかがでしょうか？



～お問合せ～
【ゆたか会会長】
水野 四郎さん
tel 338-1729

お引越しのお知らせとお願い

現在の建物から同敷地内のお隣（元お弁当屋さん）へ引越しを予定しております（住所・電話番号等は変更ありません）。1月から新しい場所で再開する予定です。急な引越しでご迷惑をおかけしますが、どうぞよろしくお願い致します。また、コロナ禍でもありますので密集・密接を防ぐ為にも来所相談される時は前もってご一報頂けると助かります（来所相談中の場合は車内等でしばらくお待ちいただくこともあります）。ご協力よろしくお願い致します。

〈発行〉熊本市高齢者支援センター ささえりあ武蔵塚（熊本市北5地域包括支援センター）



〒861-8001 熊本市北区武蔵ヶ丘1丁目9-1-1F
TEL 096-339-8130 FAX 096-339-8191