

# 地域包括支援センターだより★ 12月号★

## \*おうちで運動\* 肩甲骨の体操



両肩に両指をつけて、肘を後ろから前へ、できるだけ大きく、円を描くように回す

- ※ 肩や肘に痛みのある人は手を下におろしたままで肩を回す
- ※ 前から後ろへも行う



問1：ひらがなで書かれた足し算と引き算の式を計算しましょう。

- ① よんたすななたすいち      ② はちたすさんたすに
- ③ きゅうたすにひくいち      ④ じゅうごたすよんたすよん

問2：鏡文字になっている言葉は何でしょう？

- ① 式心休      ② スーロスラスイハ
- ③ スーロウタベサ      ④ 曇四寒三

答え 問1: ①12 ②13 ③10 ④23  
問2: ①からだ ②クリスマスローズ ③サンタクロース ④三寒四温

## さかいで健幸まつり & 介護の日2023 11/18(土) 坂出市役所本庁舎

9:00~12:00 (受付は11:30まで)

ご来場のかたに  
記念品の  
プレゼント☆

### ■計測コーナー

転ばない身体をつくるために、ご自分の身体を見つめなおしてみませんか？  
リハビリの専門職によるアドバイスがあります★

- ・TUGテスト (歩行能力・バランス能力テスト)
- ・開眼片足立ち      ・体組成測定 (先着60名)
- ・血圧、握力、身長体重測定
- ・2ステップテスト      ・立ち上がりテスト
- ・オーラルフレイルチェック

### ■認知症カフェ～ワークショップ～

### ■作品展

皆さんの力作ぞろいの作品を多数展示します♥  
素敵な作品をぜひご覧ください◎

## 2階大会議室



## 「わたしの元気のヒケツ」～地域のお元気なかたに聞いてみました～

川津町在住  
80歳代  
女性



- ・いつもやさしい笑顔で迎えてくれます。
- ・毎日家のすぐ裏にある畑で野菜や花のお世話をされていて、「大きくなるのが楽しみでたまらんのよ」と笑顔で話される姿が素敵です♥
- ・これからもたくさんの野菜や花を育てて、色々なお話を聞かせてくださいね♥

〈ほっとふれんずより〉

### \*フレイル予防教室\*

【日時】12月20日(水)  
14:00~15:30  
【講師】香川ささやか届け隊  
【場所】坂出市民  
ふれあい会館2階  
【内容】聴いて歌って  
たくさん笑おう♪

★皆様のご参加をお待ちしております★

