



柿生アルナ園地域包括支援センター



地域包括支援センターは、川崎市が主体の公的な相談機関です。高齢者の皆さまが住みなれた地域で元気に暮らし続けられるために設置されています。相談は無料です。お気軽にご相談ください。



地域の民生委員とケアマネジャーとの圏域会議を開催しました



1月17日、エリア内の民生委員とケアマネがお互い連携を図り、高齢者が安心して住むことができる地域作りを目指した会議を開催しました。それぞれの役割を確認し、地域の特性・特徴を共有することができました。両者とも地域住民を見守る支援者として、今後も連携を図っていくことを確認する有意義な会議となりました。

健康度測定会

白山コロバネーゼ、オレンジほっとカフェで骨密度と血管年齢の測定を行いました。今年は血管年齢を追加したことで、参加者に好評でした。協力してくださった「なの花薬局」の皆さん、ありがとうございました。



体力測定を行いました



今のご自身の体力を知るため、柿生・白山両コロバネーゼで体力測定を実施しました。握力、片足立ち、椅子からの立ち上がり等々を測定し、理学療法士の分析で筋力・バランス能力・嚥下力がどの程度か数値で知ることができたと思います。現状の体力を維持できるよう、日頃の運動に心がけていきましょう。



脳トレにチャレンジ



あさびら

真ん中の？に平仮名を入れて言葉を完成してください

答えは探してね！

職員紹介

はじめまして。1月に入职した間野利奈子です。一生懸命頑張りますので、よろしくお願いいたします。



柿生アルナ園 地域包括支援センター

電話：044-989-5403 FAX：044-988-9774
〒215-0021 川崎市麻生区上麻生5-19-10
Email：arunaen-ho-katsu@sun.ocn.ne.jp

答・・・<

～担当地域～

上麻生5～7丁目、上麻生、白山、
下麻生1丁目、王禅寺西5～8丁目



柿生アルナ園地域包括支援センターだより

笑顔であいさつ、みんなが顔見知り、助け合いの街！！



介護予防教室

地域包括支援センター主催の介護予防教室です。他にもいろいろな地域活動があります。

～柿生分庁舎（旧連絡所）～

*祝日はお休みです

毎月第1月曜日

柿生コロバネーゼ

●転倒予防体操&茶話会

時間：13：30～15：30

参加費：100円

（茶菓・保険代）

毎月第2月曜日

歌声喫茶“柿っこ”

&コグニサイズ

時間：13：30～15：30

参加費：無料

毎月第3月曜日

ステップワン柿生

●運動推進員による体操指導

時間：13：30～15：30

参加費：無料

毎月第4月曜日

太極拳

●高野先生による指導

時間：13：30～15：00

参加費：無料

オレンジほっとカフェ

（認知症カフェ）

●認知症予防体操,情報交換,ミニ講義

日時：毎月第4木曜日(祝日は休み)

13：30～15：30

場所：麻生台団地集会所

参加費：100円（茶菓代）

白山コロバネーゼ

●転倒予防体操

日時：毎月第3火曜日

10：00～11：30

場所：白山いこいの家

参加費：100円（保険代）

美山台公園体操

●ラジオ体操,ストレッチ,介護予体操

日時：毎週水曜日

13：30～14：00

場所：美山台公園

参加費：無料

（雨天・祝日は休み）

太極拳

●高野先生による指導

日時：毎月第2日曜日

14：00～15：30

場所：柿生アルナ園

参加費：300円

申し込み不要です。皆様のご参加をお待ちしております。

