



～新連載 輝く「人」・「もの」・「こと」を紹介！

はじめに いきいきした毎日のために

健康寿命を延伸するためには、生活習慣の改善、介護予防の取組みが重要です。生き方のヒントになるかもしれない地域内の輝く「人」・「もの」・「こと」をご紹介します。



いきがい君



やりがいちゃん

皆さん、生きがいを持って日々を過ごしていますか。趣味はありますか。もしくは、逆に、今は明日への希望を持ってない方もいるかもしれません。

今年度は、日々の暮らしの中で今後の生き方のヒントや参考になったらしいの願いを込めて、ポジティブパワーが広がるような地域の輝く「人」や「物事」等をご紹介します！

この連載に取り上げて貰いたい事柄がありましたら、大歓迎です。では、次回をお楽しみに！



おたがい様



## 令和7年度も縁 joy さーくるに遊びに来てね！

地域の人同士で縁を繋ぎ、楽しみや喜びを感じられる集いの場づくりのお手伝いが出来ればと考え、令和5年度から開催している縁 joy さーくる。

お蔭様で沢山の方にご利用いただいています。右の写真は、2月21日に開催した「コグニサイズで運動しよう」の回。スクエアガーデンの理学療法士と、作業療法士を講師にお招きし、認知症の予防についてのお話と、頭と体を動かす事で認知症予防にも効果があるとされるコグニサイズを実際に体験しました。出来ないのをやるのが良いんです！と先生にお声かけいただきながら、「難しい〜」「できた〜」等楽しい声が会場に響いていました。

令和7年度も開催します！リピーターも新しい方も大歓迎。今年度も沢山の方とのご縁がありますことを楽しみにしています。



2月に岡崎学区でコグニサイズを楽しむ様子

## おしらせ

### 縁 joy さーくる

【各回定員 20名 要事前予約】

◆テーマ：いつまでも元気な体でいるために～姿勢分析を受けてみよう～

5/16 (金) 10:00～11:30 岡崎学区市民ホーム 2F

5/21 (水) 13:30～15:00 福岡学区市民ホーム 2F

●内容：機械を使って個々の姿勢を分析し、その傾向毎におススメの体操を学べます。

●講師：あづま家デイサービス南部 理学療法士

動きやすい服装、上履き（無くても可）  
飲み物をご持参ください

### なのはな茶屋(オレンジカフェ) 【事前予約歓迎】費用：100円

5/17 (土) 10:00～12:00 6/21 (土) 10:00～12:00 なのはな苑ロビー 費用：100円

毎月第3土曜日に開催します。(7月のみ第4土曜日開催) 子ども～大人まで参加歓迎♪ 認知症の方もそうでない方もお気軽にご参加下さい。主催：なのはな苑地域包括支援センター 共催：社会福祉法人 明翠会

#### ○福岡学区 いきいきクラブ

4/1 (火) 開校式・体力測定

5/6 (火) 若園太楽鼓の会

#### ○岡崎学区 いきいきクラブ

4/16 (水) 開校式・体力測定

5/21 (水) 笑いヨガ



## なぞなぞ脳トレ答え

- ① 鶴の頭の模様  
亀の首の長さ  
亀の尾の向き
- ② ③東京ディスプレイランド

### つぶやき

みなさま初めまして。3月1日より、なのはな苑地域包括支援センターに異動してまいりました、介護支援専門員です。前任では六ツ美地区の担当をさせて頂いておりましたが、福岡・岡崎地区のことはまだまだ分からない事が多いので、皆さんとともに一歩ずつ成長して行きたいと思っております。包括支援センターで、紅一点ならぬ黒一点として皆様の支えになればと思います。今後ともよろしくお願い致します。(介護支援専門員)

掲載内容に関するお問い合わせは 0564-57-8087 までどうぞ！