

# あおば 7月号



## 介護予防サロンわかばカフェのご案内

作業療法士 稲場 大幸

体と心の健康を大切に、人生100年時代をいきいきと健康的に過ごすためには、適度な運動、健康的な食生活、快適な睡眠など、体によい生活習慣を身につけることが重要と言われています。

しかし、これまで当たり前のように続けてきた生活習慣を変え、急に規則正しい習慣を身につけていくことはそう簡単にはできません。実際に、日本人のほとんどの人が運動不足といつても過言ではなく、一人で運動を毎日継続することのできる心の強さを持つ人はそう多くはないと思われます。

このように、生活習慣を見直したくても「どんな運動をすればいいんだろうか?」「どんな食生活にすればいいの?」「一人では難しいけれど、誰か一緒にあれば運動を続けられるかもしれない」という声を多く耳にします。

そんなお悩みをお持ちの方は、当施設で開催されている“介護予防サロンわかばカフェ”に参加されてみませんか? わかばカフェは、「いつまでも元気で楽しく過ごすために!健康寿命をのばしましよう」をスローガンに地域貢献活動として2017年度より活動を実施しています。

活動の内容としては、看護師、介護福祉士、作業療法士、理学療法士、言語聴覚士、音楽療法士等様々な専門職による介護や医療に役立つミニ講座や自宅で出来る健康体操の紹介、管理栄養士監修のおやつの試食会などなど盛りだくさん!

気軽にお話しをしたり、情報を交換したり、一緒に運動を頑張る仲間を作ったりと、地域の皆様と楽しく交流することのできる場を提供させていただいております。

また、先日は老人クラブのサロンへお邪魔して、出張わかばカフェも実施しました。

ご家族様も、ご近所の皆様もお誘いあわせの上、健康的な身体と、運動仲間を見つけに来てみませんか?

  
いつまでも元気で楽しく過ごすために! 健康寿命をのばしましよう

楽しく元気に身体を動かして介護予防!!  
わかばカフェで「生きがいづくり」「健康づくり」「仲間づくり」をしませんか?  
様々な専門職による医療や介護予防に関するミニ講座や体操などを通じて、地域にお住まいの皆様の健康等に役立つ様々な情報をお伝えしていきます!

開催日時	内容
令和6年	対象: どなたでもご参加頂けます 場所: デンマークイン若葉台 施設内 服装: 動きやすい服・靴 参加費: 無料 定員: 15名(先着順) 参加申し込み: 開催月の1日~受付開始直接またはお電話でお申し込みください
① 5月15日(水) ② 6月19日(水) ③ 7月17日(水) ④ 8月21日(水) ⑤ 9月18日(水) ⑥ 10月16日(水) ⑦ 11月20日(水) ⑧ 12月18日(水)	
令和7年	
⑨ 1月15日(水) ⑩ 2月19日(水) ⑪ 3月19日(水) 毎月1回(第3水曜日) 14:00~15:00	
*医療機関・高齢者施設のため、マスクの着用をお願い致します。	
お申し込み・アクセス方法は <a href="#">こちら</a>	
介護老人保健施設 デンマークイン若葉台 住所: 東京都葛飾区若葉台3-7-1	
電話: 042-331-3030 担当: 事務局 (受付時間 9:00~17:00)	
	

## 6月1日 内覧会

当社は天気にも恵まれ、多くの方にご来所いただき、地域講座、試食会、介護予防体操、AI歩行分析、施設内見学、個別相談を行いました。ご参加いただき、ありがとうございました。次回の参加もお待ちしております。



## 壁画制作

各フロアで素敵なアジサイが咲きました。



## 特定医療法人研精会 介護老人保健施設 デンマークイン若葉台

### 施設紹介

入所（認知症専門棟あり）  
短期入所療養介護  
通所リハビリテーション  
訪問リハビリテーション

### 地域活動

介護予防サロンわかばカフェ

### 併設施設

稻城台病院  
訪問看護ステーションゆい若葉台  
介護支援センターゆい若葉台



★お気軽にお問い合わせください。  
★職員随時募集中  
住所：稻城市若葉台3-7-1  
電話：042-331-3030



## 栄養科イベント

### フレンチトースト

おいしそうなフレンチトーストをたくさん作りました。



## 6F イベント

### ～あんみつ作り～



利用者様が協力して白玉を作りました。カラフルな寒天、たくさんのフルーツ、あんこをトッピングして、おいしいあんみつが出来上がりました。



## わかばカフェ



5月下旬には、出張わかばカフェで稻城市内の老人クラブのサロンに伺いました。当施設の紹介や介護予防体操、音楽療法を体験していただきました。20名くらいの地域の方々とケアマネジャーの方が参加されました。

6月は事務長による「老人保健施設について」のミニ講座を行いました。

次回は7月17日（水）

14:00～

- ・介護予防体操
- ・「肩関節の痛みについて  
予防とりハビリ」  
(作業療法士)



ご参加お待ちしております。

### 今月の予定

9日(火) 誕生会

20日(土) 夏祭り テイケア

21日(日) 夏祭り 3,4,5,6F