



ゆいま〜る



2021年も残すところあと数日となりました！！皆さまにとってはどんな1年だったでしょうか？
私たち地域包括支援センター大森東では感染症対策を講じながら、少しずつ活動を再開しました。
今号では、みなさんと一緒に、この1年を振り返ってみたいと思います♪

4月～7月 第1回 ゆいま〜る通帳スタート

大人からこどもまで楽しめる健康管理の通帳です

小学生から65歳以上の方まで、64名の方が挑戦してくれました♪**12月1日**から**第2回ゆいま〜る通帳**がスタートしました。みなさんの挑戦をお待ちしています！
スペシャルボーナスポイントで、
どんどんポイントを貯めましょう★ ※詳細は裏面をご覧ください



9月 大森東特別出張所区民ギャラリー展示

認知症に関する展示を行いました。
地域包括支援センター大森東の初の試みでしたが、
「たくさんの方が足をとめて見て下さっていた」と
出張所長より話を伺い、職員一同とても嬉しかったです！
“いつもと違うかも？” そんな皆さんの気づきが
緩やかな見守りにつながります(*^^*)



9月・10月・11月・12月 介護予防教室 2教室 喫茶ひなたぼっこ(認知症カフェ) 介護者の集い

活動を再開しました！

【介護予防教室】
椅子に座って行う体操、脳トレ
完全予約制 定員15名
※現在は定員を満たしています



【喫茶ひなたぼっこ】参加者募集中

認知症になっても地域でいつまでも元気に過ごせるよう、ゆったりと交流が出来るつどいの場です。
認知症のご本人やご家族、認知症に関心がある方など、どなたでも参加可能です♪

場所：大森東特別出張所 2階
日時：1/19・2/16・3/16
10:30～11:30

11月は参加者の方のハーモニカの演奏に合わせて、みんなで楽器の演奏しました♪



【介護者のつどい】参加者募集中

介護者同士の交流・情報交換の場です。抱えている苦労や悩みを話すことでホッと息抜きしませんか？
介護経験のある方々も参加しています♪

場所：大森東特別出張所 2階
日時：1/20・2/17・3/17
14:00～15:00



第2回 ゆいま〜る通帳 はじまりました！！

期間 12/1 (水) ~ 2/28 (月) まで 子どもから大人まで

楽しく健康管理ができる
通帳です

心と身体の健康のために取り組んだことを、
毎日コツコツ記入して期間内に“300いいね”を目指しましょう♪
今回は“スペシャルボーナス”をご用意しました！

【通帳お渡し場所】

5種類の通帳からお好きなデザインを選べます

- ① 地域包括支援センター大森東
大森南4-9-1 大森東特別出張所 2階
平日9:00~19:00 土曜日9:00~17:00
- ② 大森東老人いこいの家 TEL: 03-3765-1259
大森東4-24-6 (大森東四丁目センター併設)
- ③ 大森中老人いこいの家 TEL: 03-3763-0881
大森中2-13-15 (大森中児童館の裏)
【両館とも】平日・土曜日9:00~17:00



スペシャル ボーナス

- ※ 2人以上で通帳をもらいに行くと10いいね獲得 (おひとり様1回限り)
友人や知人、ご家族を誘って通帳をもらいに行きましょう♪
- ※ チェックポイントに行くと10いいね獲得
5か所のチェックポイントを制覇すると50いいね獲得できます♪
- ※ “150いいね”貯まったら、ほっと一息..
粗品をお渡しします♪



	日にち	取り組んだこと	いいね
1	12月1日	スクワットを10回頑張った	10
2	12月2日	脳トレに挑戦した	10
3	12月3日	3食しっかり食べた	10
4	12月4日	「〇〇〇」という本を読んだ	10
5	月 日		

合計 _____ いいね

フレイル予防のためにやってみよう♪

毎日の健康管理に使おう♪

お子さまの苦手を楽しく解決♪

30分歩いた、睡眠前に10分ヨガ、
1日3食バランスよく食べた、野菜を食べる、
ていねいにハミガキをする、お手伝いをする など

フレイル予防のためは、運動・栄養・口腔・社会参加の
4つの柱が重要だといわれています

1日1回記入して(1つ10いいね) 300いいねを獲得しましょう！

300いいね達成したら表彰状と粗品を進呈します

皆さま、2022年もよろしくお願いします

地域包括支援センター大森東

- 平日：午前9時~午後7時 / 土曜：午前9時~午後5時 (日曜日・祝日：休み)
- 住所 大森南4-9-1 大森東特別出張所内 2階
- 電話番号 03-6423-8300 / FAX: 03-6423-8350

