

# ゆいま～る

2023

本号では、地域包括支援センターで実施するイベントのお知らせと、大好評いただいている“ゆいま～る通帳”の記事を掲載しました！ぜひご覧ください(\*^^\*)皆さま、本年も宜しくお願いいたします。



## 地域包括支援センター大森東からのお知らせ

先着10名

### オンライン交流会

令和5年1月13日(金)  
14:15～14:55



区内の会場を中継で結び、コミュニケーションをとりながら  
クイズや脳トレなどのレクリエーションを行います♪

【会場】

・大森東特別出張所2階・糀谷特別出張所2階・羽田地域力推進センター4階

参加費無料

事前申込制 各回定員20名

スマホ貸出あり

※都内在住の60歳以上の方が対象です

### スマートフォン体験会

【会場】大森東特別出張所 2階

【体験時間】午前もしくは午後どちらかをお選びください

① 午前9:30～11:30 ② 午後14:00～16:00

令和5年1月24日(火)  
～情報収集編～

ネット検索やYouTubeを  
使って情報収集を  
してみましょう！

令和5年2月21日(火)  
～キャッシュレス決済編～

キャッシュレス決済って何だろう？  
メリットやデメリットを  
学んでみましょう！

お申込は下記、地域包括支援センター大森東までご連絡ください♪

地域包括支援センター大森東 電話番号:03-6423-8300

●住所 大田区大森南4-9-1 大森東特別出張所内 2階

●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)

# 発行数140冊突破！！ ゆいま～る通帳

ゆいま～る通帳は、子どもから大人まで、  
楽しく健康管理ができる通帳です♪

10/3(月)からスタートした“ゆいま～る通帳”の発行部数が140冊を突破しました！  
11/29(火)に、ゆいま～る通帳の連動イベントの、**体力測定会&ミニ健康講座**を行い、  
20名の方が参加されました！今回はその模様をお伝えしたいと思います♪

## ★栄養講座と口腔講座★

よく噛んで、バランスのいい食事を取ることが健康の第一歩です！  
糀谷羽田地域福祉課の山崎さん(管理栄養士)と伊東さん(歯科衛生士)にお話をいただきました♪



## ★体力測定会★

雑色たなべ整形外科の平嶋さん(理学療法士)とファミリークリニック蒲田の原田さん(理学療法士)にご協力いただき、体力測定を行いました！

大田区リハビリテーション活動支援事業



TUGの計測  
椅子に座った状態から立ち上がり歩行し、コーンを回って椅子に座るまでの時間を計測



歩行速度の計測(5m)

反復唾液嚥下テスト  
30秒で何回唾液を飲み込めるかを計測



握力の測定



スクワットの回数を計測(30秒間)



片足立ちの時間を計測

## 【感想】

「来てよかった♪」  
「今日はちょっと調子が悪かったな～」  
「次はもっと良くなるように頑張る！」

今回参加できなかった皆様も、  
次回はぜひご参加ください(^^)/

## 【ゆいま～る通帳の使い方】

- ◆心と身体の健康のために取り組んだことを1日1回記入します
- ◆1日1回記入すると10イネを獲得できます
- ◆毎日コツコツ記入して、期間内に300イネを目指しましょう！
- ◆150イネが貯まったら・・・ホッと一息、粗品をお渡しします
- ◆300イネが貯まったら・・・表彰状と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	月 2日	脳トレに挑戦した	10
3	月 3日	3食しっかり食べた	10
4	月 4日	「〇〇〇」という本を読んだ	10
5	月 日		

合計——いいね

令和5年 **1/31(火)** まで、下記にて通帳を配布しています

- 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  
TEL:03-6423-8300 平日9:00~19:00/土曜日9:00~17:00
- ②大森東老人いこいの家 大森東4-24-6  
TEL:03-3765-1259 平日・土曜日9:00~17:00
- ③大森中老人いこいの家 大森中2-13-15  
TEL:03-3763-0881 平日・土曜日9:00~17:00

