

# 大塚だより

第34号

## カラダもアタマも動かして 介護予防

介護予防には体だけでなく頭の体操も必要です。今年2月に大学生と文京区にお住まいの皆さんでスマホ講座を行いました。若い世代と交流し、新しいことを学ぶことは脳にとってもいい刺激になります。皆さんも新しいことにチャレンジしてみませんか？

### カラダの体操



4月14日に開催した介護者教室で「ながら体操」を行いました。皆さんも家で「家事をしながら」「テレビを観ながら」体を動かしてみてください。

#### キッチンで 洗い物を しながら体操

かかとを上げ下げすることで、ふくらはぎが鍛えられます。血行が良くなるため浮腫み予防にも効果的!!

#### テレビを見ながら 足上げ体操

足を片足ずつ上げることでふくらはぎと腹筋を鍛えられます。鍛えにくい腹筋を効果的にトレーニング!



### 大学生と交流しながらスマホ講座を開催

皆さん真剣な表情で取り組まれ、予定していた1時間があっという間に過ぎました。



写真の撮り方や二次元コードの読み取り方、家族にメールで写真を送る方法などを学生さんと一緒に学びました。

### アタマの体操



高齢者あんしん相談センター大塚では、スマホ講座以外にも落語や体操教室など皆さんの刺激になるイベントを企画しています。興味のある方は、ぜひお問い合わせください。

## 職員紹介

これから暑い夏がやってきます。戸別訪問や地域の活動などでごあいさつにお伺いします。「熱中症対策していますか?」「水分は取っていますか?」などをお声掛けいたします。



吉原喜久雄

富田まひる

矢野朝子

中村光代

増原史江

佐保雅美

## 高齢者あんしん相談センター大塚



小泉幸子

山田江利子

小川原功

大東凜平

内田千寿瑠

板倉睦美

## 高齢者あんしん相談センター大塚分室



渡辺光亮

小沼珠子

## 見守り相談員

このメンバーで皆さんの生活のお手伝いをさせていただきます。よろしくお願いします!!

### 活動報告

3/6 (日) 認知症講演会

3/26 (土) 認知症サポーター養成講座

4/14 (木) ぶんにこ

4/23 (土) おうちで「ながら体操」

5/14 (土) シエルブルー



### 今後の予定

6/17 (金) 認知症講演会  
「認知症予防シナプソロジーについて」

6/18 (土) 認知症サポーター養成講座

6/25 (土) ぶんにこ

7/24 (日) 落語で脳トレ・スマホで交流

※状況により中止になる場合があります

## 編集後記

先月に引き続き脳トレ川柳第2弾。今月は㊦が担当させていただきます。コロナ禍で人々の生活が大きく変わり、今の思いを川柳にしました。㊦  
 これからますます暑くなりますね。暑さ対策を万全に夏を迎えましょう㊦

今回の川柳は介護者教室参加者の皆さん・地域包括センター職員に一句詠んでいただきました。皆さんも川柳を載せてみませんか? ご応募お待ちしております!

- <1句目> 参加して 実際動いて すこやかに
- <2句目> 若返る 葉が欲しい スマホかな
- <3句目> 思いやり いたわりあいはい 自粛せず ㊦



## 脳トレ川柳

▶発行元

高齢者あんしん相談センター大塚  
 〒112-0012 東京都文京区大塚4-50-1  
 TEL 03(3941)9678

高齢者あんしん相談センター大塚分室  
 〒112-0013 東京都文京区音羽1-15-12 1階D号  
 TEL 03(6304)1093