

フレイルチェック大会

回覧

11月6日川島ライフデザインセンターで川島で初めてのフレイルチェック大会が開催されました

36名の
参加でした



保健師、栄養士、歯科衛生士の講話を聴いた後、理学療法士にストレッチ運動を受けました。握力や足の筋力などのからだ測定や 質問票を使用して日常生活の振り返りをし、自分の身体に自信を持った人や、やや自信をなくし やるべきことを発見した人などそれぞれ感じることがあったようです。

皆さん楽しそう！

11月17日（月） かわしま茶うん行いました！！

各務原市在宅医療・地域連携室 ゆい 様をお招きし、人生会議サイコロトークを行いました

3.4人のグループを作り
サイコロの目の出た話題を
デスカッションをしました。

次回の開催

2月16日（月）10：30～

リバーサイド川島園 in 大会議室

地域包括支援センター
リバーサイド川島園

発行元

地域包括支援センター
リバーサイド川島園
住所 .. 川島河田町1348
電話番号 .. 0586-89-2979



～健康はお口から～をテーマに 健口教室が開催されました

11/20ライフデザインセンターにて

各務原市医師会より小島先生がしっかり噛めると人生が豊かになるとお話しくださり、続いて在宅歯科医療・介護連携支援室歯ぴねすの歯科衛生士とお口の体操をしました

参加者様からは、熱心な質問もありました
吹きゴマのプレゼントをいただき吹いて
みましたがこれがなかなか難しい！
よいお口の体操になりました

吹きゴマ



家族介護者教室

家族を家庭で介護されている方を対象とした教室です

12月17日川島ライフデザインセンターにて



ヨガインストラクターの船渡先生をお招きして椅子ヨガを行いました
気持ちよく体を伸ばして心身の緊張をほぐしリラックスすることが出来ました

体をリラックスした後はお茶会をしました。一年間、お疲れ様でした!!

次回は



3月18日水曜日川島ライフデザインセンターにて
を開催します！ご予約お待ちしています