

各地区のミニデイの活動を紹介します！

つながるくんを見たら「確認ボタン」を押してね♡



2月1日 下堀地区ミニデイ

スポーツ推進員の協力のもと、スカットボール大会を開催しました。

その後健康福祉課職員の指導で100歳体操を行い、椅子に座りながら体を動かしました。

2月1日 海味第四地区ミニデイ

子ども会や婦人会の参加と協力を得て、おさいとう作り、そば打ち体験行いました。

和気あいあいと歓談ができ、楽しい時間を過ごしました。



2月6日 石田地区ミニデイ

スポーツ推進員の方に来ていただき、スカットボールで盛り上がりました。

運動後は昼食をとりながら歓談を楽しみました。

2月8日 吉川第一地区ミニデイ

先日の代表者会議で配布したフットケアの研修会資料を参加者へ配布しました。

昔語り、ギター演奏、寸劇を觀賞して楽しみました。





2月10日 本道寺地区ミニデイ

健康福祉課職員による認知症予防の健康講話、昔語りの会による寸劇を観賞しました。

認知症予防の健康講話ではパズルを使って頭の体操を行いました。

2月15日 水沢地区ミニデイ

ケアハイツ西川の職員の方に訪問していただき、口の体操やストレッチ、新聞紙を使った足指の体操を行いました。

講話の後はわなげを行い、みんなで昼食をとりました。



口の体操(あいうべ体操)

あいうべ体操とは…

あいうべ体操は口呼吸を鼻呼吸に改善するための簡単な口の体操です。

- ◇ できるだけ大きく口を「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします。
- ◇ 1セット 4秒前後のゆっくりとした動作で◎
- ◇ 1日30セットを目標に！（例えば、毎食後に10回ずつ…など）

ぜひ試してみてください♪



2月16日 上間沢地区ミニデイ

タブレットについての説明や先日のミニデイ代表者会議の内容を共有しました。その後、初めての風船バレーボールを行い盛り上がりました。

食事の後は4名の誕生会を開催しました。

2月17日 入間地区ミニデイ

とこしえ西川による出張認知症カフェを開催し、認知症に関する講話、コグニ体操を行いました。

またミニアクティブではカラフルで可愛らしい毛糸のブローチづくりを行いました。



次ページもご覧ください◎ ➡

2月18日 吉川第二地区ミニデイ



健康福祉課職員による、ヒートショックについての講話と椅子に座っての足の運動を行いました。

終了後はスタッフが作ったすまし汁でお寿司をいただきました。

2月20日 吉川第六地区ミニデイ

令和6年度のひまわりサロン会総会を開催しました。

総会の後は「どんぴんさんすけの会」による手づくり紙芝居を楽しみました。



2月22日 海味第二地区ミニデイ

福祉バスを活用し、河北町サハトベに花のプラネタリウムを観に行きました。

プラネタリウムのあとは寿司ランチを楽しみながら、歓談しました。



2月23日 西間沢・宝沢地区ミニデイ

間沢のTRASを会場にミニデイを開催しました。

トラスの見学とつながるくんの勉強、ビンゴを開催し、大いに盛り上がりました。



2月27日 吉川第五地区ミニデイ

スカットボールと的当てポッチャを体験しました。好きな時間に入出りできるようにと10時から15時まで開催しました。

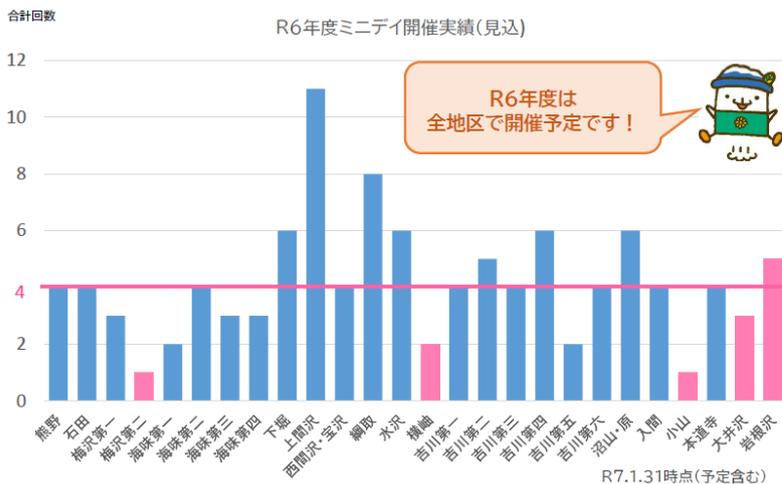
楽しかった、他のスポーツもやってみたいとの声をいただきました！



2月6日 ミニデイ代表者会議

ミニデイ代表者会を開催しました！

各地区の代表者、運営関係者の方にお集まりいただき、今年度の開催状況や来年度開催に向けて説明を行いました。



今年度は今後の予定を含み、全地区で開催予定となっております。

活発なミニデイ開催にご協力いただきありがとうございます😊

研修会では大場マッキー広美先生を講師に招き、フットケアや足の運動について学びました。

研修会で学んだ運動など、ぜひ地区のミニデイでご活用いただければと思います



今月のミニデイおすすめメニュー

雪の降りもだいぶ落ち着き、暖かい日もみられるようになりました。

まだ積雪が多くなかなか外出は難しいですが、屋内でできるメニューはたくさんあります！

今月のおすすめはデジタル推進係によるつながるくんの操作研修です☺

3/17 から利用開始のつながるクーポンの利用に向けて皆さんで使い方のおさらいをしませんか？☺

お問い合わせは ➡ 企画財政課デジタル推進係まで ☎ 74-4403

各地区で活発に開催いただき、ありがとうございます😊

他の地区の活動もご覧いただき、参考にさせていただければと思います。

開催内容に迷ったら健康福祉課職員と町の生活支援コーディネーターへご相談ください！

【問合せ先】

◆健康福祉課 地域包括支援センター係
TEL:0237-74-4405(直通)

◆生活支援コーディネーター(社会福祉協議会 古澤)
TEL:0237-74-5677(直通)