地域包括支援センター大森東の活動紹介

グルービー体操

今年度も、グルービー体操がスタートしました！！
体を動かすのはもちろんのこと、グループになって“しりとり”をして、
物忘れの予防にも励んでいます♪

チームA

チームB

～介護者の集い～

介護者同士の交流、情報交換の場です♪介護についての苦労や悩みを話すことで
ホッと息抜きしませんか？介護の経験者の方が多く在籍しているので、
どんなことでもお話伺います(^^)ぜひお気軽にご参加ください！

日時：毎月第3木曜日　14:00～15:00
場所：大森東特別出張所 2階 会議室 大田区大森南4－9－1

7月20日(木)　8月17日(木)　9月21日(木)
10月19日(木)　11月16日(木)　12月21日(木)

地域包括支援センター大森東
●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）
●電話番号　０３－６４２３－８３００　／　ＦＡＸ：０３－６４２３－８３５０

地域包括支援センター大森東 広報誌　　令和５年６月発行　第１９号

ゆいま～る

地域包括支援センター大森東では、年４回、広報誌『ゆいま～る』を発行しています！！
今号も、楽しい情報盛りだくさんです♪ぜひ、ご覧ください(*^-^*)

第4回 ゆいま～る通帳の配布がはじまります！！

２０２１年からスタートしたゆいま～る通帳も、今年で**３年目**を迎えました(^^)/
昨年は、**１７６冊**の通帳が配布され、多くの方に挑戦していただきましたが、
今年はさらにバージョンアップして、通帳配布期間中に**楽しいイベント**を開催します♪
イベントに参加して、どんどん**“いいね”**を貯めていきましょう！！

ゆいま～る通帳の
詳細はこちら
(中のページをご覧ください)

お子さま用のかわいい通帳もあります(^-^)
夏休みに挑戦してみませんか♪

～地域包括支援センター大森東からのお知らせ～

熱中症予防・フレイル予防×お口の健康講座

熱中症とフレイルに関するお話や、フレイル予防にかかせない、お口の健康に関する
お話をします♪大森南図書館で開催しますので、ぜひご参加ください！

日時：令和5年7月6日(木)
14時00分～15時00分
場所：大森南図書館
定員：20名（事前申込み制）

ご予約受付中 ⇒地域包括支援センター大森東 *03－6423－8300*

第4回 ゆいま～る通帳

皆さま、お待たせしました！！
今年もゆいま～る通帳の配布がはじまりますよ～

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！！
※費用は無料です

通帳配布期間
令和5年7/3(月)～令和5年11/30(木)まで

～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イイネ”を目指しましょう♪
- ✦“150イイネ”が貯まったら‥ホッと一息、粗品をお渡しします
- ✦“300イイネ”が貯まったら‥表彰状と粗品をお渡しします
- ✦左記のイベント等に参加するとボーナスポイント(10イイネ)を獲得できます！

	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

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には、
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

【 通帳お渡し場所 】

① **地域包括支援センター大森東 TEL：03-6423-8300**
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

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10イイネ Get

① なかなか聞けない･･･尿もれ予防講座(2日間コース)

尿もれの原因・予防・改善についてお話し、尿もれ予防の体操をします♪

ご予約受付中 ⇒地域包括支援センター大森東 *03－6423－8300*

開催日：１日目　令和５年７月１３日（木）
　　２日目　令和５年８月　３日（木）
時間：１４：００～１５：００（両日とも）
場所：大森東特別出張所２階　大会議室
定員：２０名（事前申込制で先着順）

② 体力測定会＆フレイル予防ミニ講座

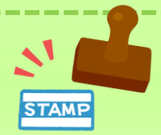
昨年、大好評いただいた、体力測定会を今年度は２回開催します！！この機会に、
ご自身の体力チェックをしてみませんか？？ミニ健康講座（栄養・口腔）も行います！

開催予定日：１回目／令和５年９月　２日目／令和５年１１月

申込み期間や詳細につきましては、また後日お知らせします！！

Coming Soon･･･

③ チェックポイントに行くと10イイネ獲得



全６か所のチェックポイントに行き、スタンプを押してもらいましょう！
１か所で１０イイネ獲得できます。６か所すべて制覇すると６０イイネ獲得できます♪

チェックポイントは、通帳と一緒にお渡しする説明書で確認できます！！
まずは通帳をゲットしましょう(^^)/

～粗品と表彰状について～

★地域包括支援センター大森東では、**随時**お渡しできます。大森東老人いこいの家・大森中老人いこいの家では、**粗品交換会**を**月１回**、下記日時で行います。

	7/31（月）	8/29（火）	9/29（金）	10/26（木）
大森東老人いこいの家	10:30～11:00	13:15～13:45	10:30～11:00	13:45～14:15
大森中老人いこいの家	14:15～14:45	10:30～11:00	14:15～14:45	10:30～11:00

	11/29（水）	12/25（月）
大森東老人いこいの家	10:30～11:00	13:15～13:45
大森中老人いこいの家	14:15～14:45	10:30～11:00

日記をつけるように、楽しく挑戦して300イイネを獲得しましょう！