

9月は、世界アルツハイマー月間です！！認知症に関する講座を行います(*^-^*)♪♡

シリーズ講座 第一弾！『認知症予防講座』 **ご予約受付中**

『認知症の予防』についてお話しします！お話の後は『認知症予防体操』をしましょう(^0^)/♪

9月13日(金) 14:00~15:30

場所:大森東特別出張所2階 大会議室
大森南4-9-1

定員:30名 (事前申込み制)
費用:無料

申込み:地域包括支援センター大森東
03-6423-8300

～ 講師 ～
◎大田病院 認知症看護認定看護師 和泉純子氏
◎城南保健生協 スポーツトレーナー 伊藤豪氏



大森南図書館 ご近所講座 『認知症を正しく知る講座』 **ご予約受付中**

『認知症』を正しく理解できていますか？認知症のことやグループホームはどのような施設なのか、お話しします(*'▽')♪

9月17日(火) 10:30~11:30

場所:大森南図書館2階 多目的室
大森南1-17-7

定員:20名 (事前申込み制)
費用:無料

申込み:大森南図書館
03-3744-8411

～ 講師 ～
◎ソフィアメディ訪問看護ステーション大鳥居
リハビリ主任 長門勝明氏
◎グループホーム虹の家しおかぜ
所長 下條都賀子氏
◎グループホームライブラリ大森東五丁目
施設長 長谷川優子氏



『認知症サポーター養成講座』 **ご予約受付中**

『認知症の基礎』について学んでみませんか？(*'▽')♪認知症サポーターは、認知症の人やその家族を見守る応援者です！受講した方には、認知症サポーターカードをお渡します！

10月25日(金) 14:00~15:30

場所:大森東老人いこいの家
大森南4-24-6

定員:20名 (事前申込み制)
費用:無料

申込み:地域包括支援センター大森東
03-6423-8300



～ 講師 ～
◎ウィル・カンパニー
東京都認知症介護指導者 本田雅一氏

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

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5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〜る通帳は、今年で4年目を迎えました♪
昨年は、337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！！
今年も、たくさんの“いいね”を貯めて、心身共に健康な体づくりに励みましょう！！



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(^-^)
この機会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①

『フレイル予防講座』 **ご予約受付中**

フレイルに関するお話や、フレイル予防の体操を行います！
今回は、池上自動車教習所の場所をお借りして、講座を実施することになりました(*^-^*)
池上自動車教習所で講座を実施するのは、初の試みです♪ぜひご参加ください！

10月2日(水) 14:00~15:00

場所:池上自動車教習所内
池上ドローンスクール講習会場
大森南5-5-5

定員:15名 (事前申込み制)

申込み:地域包括支援センター大森東
03-6423-8300

～ 講師 ～
◎ファミリークリニック蒲田
リハビリテーション課 原田俊氏



第5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6年**9/2**(月)～令和6年**12/27**(金)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・・・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イネ)を獲得できます！

日にち	取り組んだこと	いいね
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		

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イネ Get

① 健康増進イベント ～心も体も元気でいきいき♪～

令和6年**10/30**(水) **14:00～16:00**

＜場所＞大森東特別出張所2階

当日は、“健康増進”をテーマに、地域の3病院にご協力をいただき、測定会や相談会を実施します！
大田区社会福祉協議会による、楽しいコーナーもあります(^)費用はかかりません！ぜひご来場ください！

東京労災病院・京浜病院・大田病院

健康測定・相談ブース 予約不要 年齢制限なし



健康について気軽にご相談ができます♪
血圧・体重・体脂肪・骨密度の
測定もできます！

大田区社会福祉協議会

地域福祉コーディネーター

地域のことを
教えてくださいコーナー♪ 予約不要 年齢制限なし

皆さんが考える、“地域のいいところ”を
私たちに教えてください(^)
ガチャポンをまわして
ノベルティーをゲットしましょう！

体力測定会 要予約 定員20名

時間：14:00 開始
対象者：65歳以上の方

ご予約はこちら

ご予約受付中

地域包括支援センター大森東
03-6423-8300

～測定項目～



- ①握力
- ②歩く速さ
- ③片足立ち
- ④反復唾液テスト
- ⑤TUG (椅子から立ち上がり、コーンを回って折り返し、椅子に腰かけるまでの時間を測定)
- ⑥CS-30 (30秒間で椅子から何回立てるかを測定)
- ⑦フレイルチェック

※内容等は変更になる場合があります

② チェックポイントに行くと10イネ獲得

全5か所のチェックポイントに行き、スタンプを押ししてもらいましょう！1か所で
10イネ獲得できます。5か所すべて制覇すると50イネ獲得できます♪

チェックポイントは、通帳と一緒に渡す“説明書”で確認できます！！
まずは通帳をゲットしましょう(^)!

～粗品のお渡しについて～

- ★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**行います。
日時については、通帳配布時にお渡しする“ゆいま～る通帳説明書”をご確認ください。

日記をつけるように、楽しく挑戦して300イネを獲得しましょう！