

地区生活支援員は、高齢者の方のちょっとしたお困りごとを聞き、通いの場や生活支援サービスにつなぎます。また地域の皆さんにご協力をいただき、住民の方が活動しやすいよう伴走的支援を行っています。



いきいき百歳体操、開催決定！！

5月にいきいき百歳体操の体験会を実施し、6月から地区公民館での開催が決定しました。いきいき百歳体操はゆっくりとした筋トレで、高齢の方でも無理なくできる体操です。DVDを見ながら仲間と一緒に定期的に行うことで効果が上がります。今ある筋力を持続しフレイル(虚弱)予防をするためにも、継続して筋力アップ運動を行うことが大切です。集まりの場に顔をだして、皆でおしゃべりすることは認知症予防にも有効ですので、是非ご参加ください。



- 1 日時 6月2日、6月9日、6月16日、6月27日
13:30～ 7月以降は毎週金曜日
最初の4回は専門職による体操指導やおもりの説明があります
- 2 場所 入山辺公民館
- 3 その他 会場準備等は、参加者の皆さんで行っていただきます。おもりを購入される方は、おもり代がかかります。

グラウンドで皆で楽しくウォーキング

毎月一回行っている高齢者の方を対象としたグラウンドウォーキングでは、久しぶりの同級生との再会もあったようです。懐かしい童謡を歌ったり、お喋りしながら楽しくウォーキングをしました。どなたでもご参加いただけますので、ぜひお出かけください。日程等、詳細は支援員にお問い合わせください。

一緒に歩いて見守りして下さる方を大募集しています！

有償生活支援事業 「つむぎちゃんサポート」



地域の協力会員さんのご協力のもと、家事支援や外出支援、ゴミ出し支援を有償で行っています。介護保険の認定の有無にかかわらず利用できます。生活する上でちょっとしたお困りごとがございましたら、地区生活支援員にお気軽にご相談ください。

連絡先 入山辺地区地域づくりセンター
地区生活支援員 カゴタ 070-8802-5409

有償生活支援事業「つむぎちゃんサポート」

お手伝いできる方募集

【協力会員】

有償生活支援事業「つむぎちゃんサポート」は、松本市にお住いの高齢者や障がいをお持ちのかたなどが住み慣れた地域で、より快適で自立した在宅生活を送ることができるよう、「地域住民相互の助け合い」を基盤とした地域の皆さんによる支え合いの活動です。

ささえあいの地域づくりを目指して！！

【お手伝いの内容】



草取り



調理



電球の交換



掃除



洗濯



ポスト
投函



ゴミ出し



通院介助

あなたのできることをお手伝いしてみませんか？

申込方法：事前にお電話でお問い合わせください



070-8802-5409

入山辺地区生活支援員
籠田（かごた）

長野県松本市入山辺 1509-1 入山辺地区地域づくりセンター内

有償生活支援事業「つむぎちゃんサポート」（平日のみ 8:30~17:00）