

発行：社会福祉法人 いずみ会  
編集：生活支援コーディネーター  
TEL：018-896-5960  
(泉地域包括支援センターリンデンバウム)



## 令和6年度住民向け介護基礎講座

を開催します！！

日時

第1回 令和7年1月17日(金)  
第2回 令和7年2月21日(金)  
第3回 令和7年3月21日(金)  
時間 10:00~11:30

場所

リンデンバウムいずみ 会議室

対象者

泉・保戸野地区に在住の方  
介護に興味のある方、学んでみたい方

参加費  
テキスト代  
無料です！！



定員 先着15名

**第1回**  
福祉用具や介護用品の  
選び方や使い方を  
教えてもらおう！

合同会社フレンツ  
フレンツあきた  
成田大介氏

**第2回**  
もしバナゲームで  
人生会議を体験して  
みませんか！？

いずみメイプル薬局  
高橋隼人氏

**第3回**  
認知症について学ぼう！  
～認知症の方と共に暮らしていく～

ダスキンヘルスレント  
秋田ステーション 佐藤一枝氏  
泉地域包括支援センター  
渡辺順子(認知症地域支援推進員)

参加の方は泉包括(担当：渡辺・藤田)までお申し込みください(12月27日迄)！

## ～令和6年度



「ポールを持って歩く会」  
を開講しました～



11月20日「ポールを持って歩く会」を開講しました。参加者・看護学生・スタッフ合わせて18名の参加がありました。今年は、泉地区の秋操近隣公園や遊歩道を一緒にウォーキングしました。ポールを持って歩くことで、正しい姿勢のまま歩幅を広げた理想的な歩きが完成し、通常歩行と比較して20～30%運動効果がUPできるそうです。前年度の開催を覚えている参加者もあり、「今年もやるのを待っていた～」という声も聞かれていました。中には、Myポールを持っていて、毎日歩かれている参加者もおられました。外の刺激をたくさん受けながら効果的な運動を行えるので、認知症予防にも効果がありそうです。

皆さんもポール  
ウォーキングを  
始めてみませんか？



## フレイルについて

フレイルには主に3つの要素があるとされています。

「**身体**のフレイル」  
足腰の筋力が衰えて、立ったり歩いたりするのがつらい状態。

「**精神・心理**のフレイル」  
認知機能の低下や軽度のうつ症状になる状態。

「**社会性**のフレイル」  
人との関わりがなくなって孤独感が深まるような状態。こうしたことが重なったり連鎖したりして、自立して生活する力が全般的に下がってしまいます。



泉・保戸野地区でも定期的にフレイル測定会を開催しています。自分の健康状態を知りながら、健康づくりや介護予防のために、地域での活動に参加していきましょう！

栄養  
なんでも美味しく  
食べられる  
(食事・口腔)

フレイルを  
予防する  
3つの柱

身体活動  
適度な運動  
習慣をもつ

社会参加  
社会とのつながりを  
保つ

# 自主サロンの紹介～はつらつ泉～



- 内容：運動活動（いいあんべえ体操）を多く取り入れながら、地域型はつらつくらぶでの経験をもとに、自分達でやってみたい活動（お茶会・スマホ教室等）も取り入れています。集まりの中では活動だけが目的でなく、誰かと話が出来るつながりの場や情報交換の場ともなっています。
- 参加者：令和5年度地域型はつらつくらぶの終了メンバー
- 活動日：毎月第4火曜日 10:00～11:30
- 活動場所：泉コミュニティセンター
- 料金：年間2000円/人
- 運営体制：1年間通して知り合いになったメンバーとこれからも頑張って活動を続けていこうという気持ちが芽生え、サロンの創出につながりました。1年間のスケジュールや役割りを決め、リーダー・副リーダーを中心に活動に取り組んでいます。開催の目的、内容、運営体制など、参加者の「思い」で創意工夫しながらいろいろな活動ができるところが魅力となっているグループです。



## ～泉地区・保戸野地区～ 地域ボランティア活動



泉地区・保戸野地区では、住民相互の助けあいのもとに行われる有償ボランティア活動に取り組んでいます。地域の高齢者や、一人暮らしの方の困りごとをお手伝いして下さるボランティアさんを随時募集しています！  
要望者のご相談内容に合わせて、マッチングしたボランティアさんが、ご自宅に伺い作業を行います。  
各地域でチラシも配布しておりますので是非ご覧になってください。



～ボランティアさんの声～  
○要望者の方が「よかったな」と喜んでくれるのが一番です。  
○頼まれた人とは仲良くして、必ずお話をするという事を1つのポイントにしています。

### ～編集後記～

今年度のコーディネーター通信も最後の発行になりました。今年1年間、泉・保戸野地区のたくさんの方とご縁をいただき、皆さんが住む地域のことをたくさん教えていただきました。引き続き皆様にお力添えいただきながら、地域にあるお宝資源を発掘していきたいと思っております(藤田) 😊