

仲町おとしより相談センターだより

桜まつり



「仲町地区桜まつり」に仲町おとしより相談センターも参加いたします。

日時：平成31年3月31日（日）

午前9時10分（予定）から午後2時まで（雨天中止）

会場：板橋交通公園

内容：「健康度チェックコーナー」を実施いたします。」

- ・元気力チェックシートで元気度チェック
- ・板橋区で行なう元気力向上教室の紹介

また、今年度は福祉用具事業者の皆様にご協力頂き、
福祉用具利用体験コーナーを設けます。

是非お立ち寄りください。



新しい仲間が増えました！

2月より仲町おとしより相談センターに入職致しました
保健師の今井 花織（いまい かおり）です。
まだまだ慣れない事もありますが頑張っていますので、
お会いした際は宜しくお願い致します！

板橋区には、区内で活動している「自主グループ」がいくつもあります。いつまでも元気に生き生きと暮らすための、定期的な外出や、気軽で楽しい集まり。おしゃべり、情報交換、趣味活動を通じた、仲間づくりや交流を行う「自主グループ（サークル等）」に参加してみませんか？今回は仲町圏域の自主グループの皆様をご紹介します。

掲載にご協力いただけるグループの皆様、是非ご一報ください。

じきょうかい 自彊会

メンバー構成：女性 6 名

開催日：毎日（ふれあい館営業日）9：20分頃から

開催場所：仲町ふれあい館

活動内容：自彊体操（自彊術）



【サークル発足のきっかけ・活動内容】

約10年前に毎日ふれあい館で自彊体操をされているご夫婦がいました。その体操に興味を持った方々が参加するようになり、現在まで続けてこられました。ふれあい館で毎日行なわれるラジオ体操・ふれあい体操の後に、15分程度の自彊体操を行なっています。興味のある方は、是非のぞいて見て下さい。

【自彊体操とは】

日本では治病を目的とした医療体術は自彊術のみであり、これを運動療法といいます。たたみ一畳の空間があれば何処でもでき、一見はげしく見えますが、実際はそれ程エネルギーを消費しないため、老若男女問わず行う事ができます。

・・・とはいえ、包括職員も体験しましたが、結構ハードでした（汗）「継続は力なり」とはよく言ったもので、毎日行なわれている皆様にとっては、「適度な運動」だとのこと。体も柔らかく、恐れ入りました！



仲町おとしより相談センター

板橋区仲町 20-5 （仲町ふれあいセンター内）

電話：5917-5201 FAX：5917-5202

<http://www.foryou.or.jp>

「仲町地域包括支援センター」で検索してみてください

