



在宅介護者のつといだより

よすが



在宅介護者のつといは、身とこころのよりどころを目指します。

社会福祉法人
守山市社会福祉協議会

〒524-0013 守山市下之郷三丁目 2-5

TEL (077)583-2923

FAX (077)582-1615

平成29年新年号



明けましておめでとうございます。今年も守山市社会福祉協議会をよろしくお願いたします。
市社協では、ご自宅で介護をされている方を対象に、少しでも心身のリフレッシュを図っていただけるように『在宅介護者のつとい』を実施しています。寒い日が続きますが、体調に気をつけながらのんびりいきましょう。

8月



これで
すっきり！
腰痛
肩痛予防

廣田岳尚さんをお招きし、介護で疲れた身体のケアの仕方や楽な介助方法などを教わりました。日頃の介護疲れを軽減する体操や自分の体を痛めない介護方法を教えていただき、活気ある会となりました。



9月



森遊館で
他地域の
介護者さん
と交流

毎年恒例のグランドゴルフとお食事会でした。天候を心配していましたが、雨に降られることもなく、曇りで丁度良い日和となりました。野外中心で長時間の活動でしたが、皆さん大変満喫されている様子でした。



10月



スポーツの秋
ハルテイク
に挑戦！

インストラクターの檀上道典さんを講師にお招きし、ノルディックウォーキングの運動効果、ポールを使用するの歩き方などを指導していただいたあと、実践で参加者全員で運動公園周辺をウォーキングしました。



11月



心と身体の
リラックス
ミュージック・ケア
を体験しよう！

ミュージック・ケア指導者の堤せりかさんを講師にお招きし、ミュージック・ケアを体験しました。音楽の力を利用して心身に快い影響を与えリラックスしていただけることで参加者も楽しまれました。

