

# けあぶら通信

2024年7月号(累計114号)  
発行 東山田地域ケアプラザ  
まあるくつながるケアプラザ  
住所 224-0024 東山田町270  
電話 045-592-5975  
FAX 045-592-5913  
発行責任者 所長 堂前裕子

令和6年度ケアプラスローガン決定!

6つの候補の中から選ばれたローガンは  
**「まあるくつながるケアプラザ」**

地域のみなさまが気軽に立ち寄れる場・相談できる場として、  
またみなさまを繋ぐふれあいの場としてのケアプラザとなれる  
よう職員一同努めてまいります。  
ご投票いただいたみなさま、ありがとうございました!



# 男

## の本気塾

6月19日(水)から、参加者を男性に限定した講座「男の本気塾」の第1回が始まりました。年齢を重ねても元気でいきいきとした生活を送るため、筋トレ等の運動を行いながら、身体機能維持向上、介護予防効果を目的としています。

令和6年6月から令和7年3月まで毎月第3水曜日の全10回の開催で、毎回「楽笑体操」という筋トレ運動後に、毎月内容の違う講座を行います。6月は体力測定、8月は社会科見学、10月は運動会、11月は山歩(さんぽ)などなど、毎月レクリエーション要素満載の楽しい講座を企画しています。

参加費は1回500円ですが、5回分2500円をまとめてお支払いいただきます。

簡単・安全で、どなたでもすぐに始めることができる講座ですので、男性の皆様のご参加をお待ちしています。第2回以降からのご参加も可能です。

**日程: 第1回令和6年6月19日~第10回令和7年3月19日 毎月第3水曜日**

**時間: 10時~11時30分 (8月は15時~16時30分の予定)**

**場所: 東山田地域ケアプラザ、東山田スポーツ会館 他**

**(8月の社会科見学は現地集合・現地開催の予定です)**

※楽笑体操は、裸足または五本指靴下での参加を推奨しています。

動きやすい服装で、室内履きをお持ちになってお越しください。



介護者の  
つどい

# 「ほっと茶屋」でほっと一息 しませんか

家族の介護をされている方や介護を終えた方の交流の場「ほっと茶屋」。介護に関する日頃のちょっとした疑問の解決やこんなことがあった等の近況報告、他の方の経験談を聞くことができます。参加者は4~6名くらいのことが多いので初めての参加でも話しやすい雰囲気です。地域包括支援センターの職員も参加していますので、専門的なお話しや相談もできますよ。

毎月第4火曜日に開催していますが、今年度は多くの方に参加していただけるように**土曜日開催の月(次回は8月)**も設けました!平日の参加が難しい方もこの機会にぜひご参加ください♪

日程:毎月第4火曜日(8月、11月は第5土曜日、12月は第3火曜日に変更)

時間:13時~14時30分

場所:東山田地域ケアプラザ

参加費:100円

お茶菓子を用意してお待ちしています

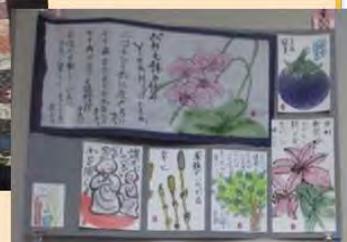


4月に初めて土曜日開催しました!  
「高齢者施設の種類と違い」について講義のあと、  
たっぷり質問の時間も。



## ケアプラギャラリーに 皆様の大切な作品を 展示してみませんか?

地域の皆様の素敵な作品を飾らせて頂いています。  
絵手紙、写真、Tシャツ、油絵、…様々。  
詳細やお問合せはケアプラザまでお気軽どうぞ。



「けあぷら通信」のバックナンバー、講座のご案内等はホームページをご覧ください。

