



シニアと家族の安心をサポート

きずなだより



第29号
令和7年9月
川口市中央地域
包括支援センター

ことしも熱いぜ！

大・美活 体操まつり

日時：9月26日(金)
10:00～12:10
(受付開始 9:30)

会場：中央ふれあい館(2F)
講座室1・2号

主催：中央地域協議体



参 加 無 料 !
申 込 不 要 !

摂食・ 嚥下講座

10:05～10:35

歯科医による、誤嚥予防、お口のケア講座。おいしく、安全に食べるヒントがいっぱい！

美活体操 おさらい 講座

10:40～11:40

いつもやっている「美活体操」のコツを、理学療法士が分かりやすくレクチャー！

歌声喫茶※ コーナー

11:55～12:10

みんなで歌って心も体も元気に！懐かしのあの歌を、力いっぱい歌いましょう！

※お茶はできません(笑)



座席数の都合により、入場できない場合もございます

問合せ：中央地域包括支援センター

(平日 8:30～17:00)

048-258-1750

リビングウィル講座を開催しました！

中央地域包括支援センターでは、地域の皆さまの元気づくりのため、様々な講座を行っています。講座を行うのは包括職員だけでなく、地域で活躍する専門職の方に依頼することもあります。この度、みまもりサービス「つなぐ」の代表であり、リビングウィル（生前の意思）の普及活動を行っている後藤恵理子看護師に「私の命のしまい方」という演題で、延命処置と“人生会議”に関する講座を、3つの会場で行っていただきました。

皆さんには、病気やけがでご自分の気持ちを伝えることが出来なくなった時に備え、ご自身がどんな医療やケアを望むか、どんな最期を迎えるか、考えたことがありますか？あなた自身の尊厳ある最期のために、まわりの大切な人と一緒に「これから」のことを話し合う、それを“人生会議”といいます。後藤様の講義は、埼玉県医師会が発行している『私の意思表示ノート』を全員に配布し、お一人ではなかなか決めきれない延命治療の希望について、それぞれの治療内容をわかりやすく解説することで、皆さんがご自分で意思表示ノートに書き入れるきっかけづくりとしています。生前意思というと、重い決断として身構えてしまがちですが、日常の延長線上にある身近なこととして、家族や大事な人と「もしものときの希望」を話しあっておけるといいですね。



▲6/21(土) 中央ふれあい館



▲7/28(月) 金山町会会館



▲8/7(木) 幸栄公民館

▲埼玉県医師会発行
「私の意思表示ノート」

おしらせ

川口市の介護予防教室「健康アップ教室」に参加しませんか？全8回（3ヶ月）の講座を、年4回募集しています。今年の残り2クールの参加者を大募集中！ご希望の方はぜひ、お電話にてお申込みください！

市の介護予防教室

健康アップ教室

日程：①10/20～12/22 ②1/19～3/16
(①②とも全8回の教室です)

時間：毎週月曜 10:00～11:30

場所：青木たたら荘 多目的ホール

費用：初回のみ800円（保険代）

申込：中央地域包括支援センター

048-258-1750

美活体操、 本町たたら 荘でやって るってよ！



6/9(月)より、本町たたら荘（本町1-5-22）にて「いきいき美活体操」がスタートしました！たたら荘には、マッサージ機、スカイウェル（電位治療器）、カラオケ、囲碁・将棋など各種設備が充実！おもりで筋トレした後は、マッサージでまたたりするもよし、歌うもよし、囲碁将棋で脳活するもよし・・・さあ、60歳過ぎたらみんなでたたら荘に行こう!!

【いきいき美活体操】

日時：毎週月曜 13:30～15:00

※たたら荘休館日は除く

場所：本町たたら荘 2階大広間

費用：たたら荘入館料 100円

※体操で使うおもりは貸し出しえます

言わせてください！

『SCより一言』



中央地域のSC寺西です！酷暑を乗り越えた皆さんに、私からさらにホットなお知らせが。なんと昨年に引き続き、今年も『大・美活体操祭り』を開催できる運びとなりました！これも普段から地域を盛り上げ続けてくださるボラン

ティアの皆さん、お元気シニアを目指す地域の皆さまのお陰です。お祭りの主催は中央地域の地域づくりを担ってくださっている『中央地域協議体』の皆さんです。日々いそがしい中、地域のため汗をかいしてくださる協議体メンバーの皆さんに、宇宙規模の感謝をささげます!!

『めざせ！！住んでるだけで元気になる町！』

川口市中央地域包括支援センター

（川口市幸町1-5-17 川口みちのくビル2階）

☎ 048-258-1750

平日 8:30～17:00
の対応となります