

# 中央地域包括支援センターだより

## 7月

地区サロンに  
おじゃましました

花巻市内では、ふれあいサロンを開催している地域がありますが、活動の中に介護予防事業「元気でまっせ体操」を取り入れているサロンがあります。花巻中央振興センターまんてんサロンと仲町あじさいの会でも健康づくりに「元気でまっせ体操」を取り入れていました。



体操の前に、市長寿福祉課の晴山理学療法士が説明します!



花巻中央まんてんサロンでは、毎月第2・4木曜日に中央振興センターで通いの場を開催しています。



仲町あじさいの会では、7月1日の開催日から元気でまっせ体操を取り入れました。

## ケアカフェで情報交流

6月15日(月)、るんびにい美術館にある「るん♪カフェ Heart-Pit」を会場に、ケアカフェを開催しました。

このケアカフェは、花巻市内で介護サービス事業を提供している事業所のみなさんとの情報交換や介護事業について学ぶ会として、昨年12月から開催しています。

当日は、35名の参加があり、自己紹介の後には名刺交換や情報交換など有意義な時間を過ごすことができました。



この地域包括支援センターだよりは、花巻市社会福祉協議会ホームページに掲載しています。

## 家族介護教室を開催しました

6月17日(水)まなび学園ッキングルームを会場に、第2回家族介護教室を開催しました。

今年度も花巻市食生活改善推進協議会顧問の齋藤洋美さんを講師に招き、「高齢者に優しい食事づくり」をテーマに「ひじきご飯」「えびのロールキャベツ」「パセリスープ」「ハニートマト」「レアチーズケーキ」5品の献立を参加者の皆さんと楽しく調理することができました。



## お知らせ



在宅で家族を介護している方や認知症の方を介護している介護者の憩いの場「ふらっとカフェ(仮称)」を開設予定です。