

# 広面地域包括支援センター



## 桜の園 通信



地域包括支援センターは、秋田市からの委託を受け、高齢者の皆様が住み慣れた地域で安心した生活を続けられるように支援をおこなう機関です。

2023年3月 第3号

### 包括の活動

～ R4年度の活動の一部をご紹介します～

#### 地域型はつらつクラブ

R4年6月～R5年3月まで  
毎月第三金曜日  
東地区コミュニティセンターにて実施



#### えんジョイクラブ

R4年4月～R5年3月まで  
毎月第一木曜日  
東地区コミュニティセンターにて実施



#### アタマとカラダの健康教室

R4年7～10月の  
毎月第二・四火曜日  
桜地区コミュニティセンターにて実施



#### 認知症サポーター養成講座

出前講座  
やっています!

#### カフェ



今回は活動の一部をご紹介します。興味のある方は包括支援センターまでご連絡ください!

## 介護予防教室の参加者を募集します！

月1回、介護予防教室「えんジョイくらぶ」を行います。みんなで体を動かしませんか？

日時：R5年4月～R6年3月までの 第1 木曜日(初回は4/20木曜日、祝日の場合は別日に振替)

午後1:30～3:00

場所：東地区コミュニティセンター和室 費用：無料

対象：広面、横森、桜、桜ガ丘、桜台、大平台、蛇野に

住所がある65歳以上の介助なしで参加できる方

内容：介護予防に関する講話、運動など

申し込みは、3/31(金)まで広面地域包括支援センターへ

(申込者多数の場合は抽選とさせていただきます)



地域で生き生き暮らす  
高齢者を紹介！



### 新泉さん 大正10年生まれ 101歳

◎一人暮らし 要支援2 週2回通所リハビリ利用中。

◎若い頃は色々な仕事に就き、家計を支える。

退職してからは元々好きだった民謡や踊りに通い、発表会に出たりもした。93歳からは夫と共に通所リハビリを利用し始める。

今は雪で覆われて  
いますが  
春になったら  
またやろうと  
思っています



### 新泉さんの楽しみ

#### 〈畑仕事〉

家の庭でナスやトマト、キュウリを自分の食べる分だけ植える。野菜が育っていくのを見ると嬉しい。今年で最後、今年で最後と毎年思うが、野菜を育てていると新しい発見もあって「来年はこうしよう」と考え、毎年続けている。

### 習慣的に続けていること

#### ・ 毎日の体操

一昨年に足を骨折して入院し、手術やリハビリを経て、また歩けるようになった。病院でリハビリを一生懸命してもらった恩を返すためにも体操は自分の一生の仕事だと思っている。いつも同じ体操だけでなく、徐々に新しい体操も取り入れている。

#### ・ 新聞を読んだり、脳を鍛える計算ドリルをやること

#### ・ 朝晩は必ずおみそ汁を飲むこと

ご飯は3食ちゃんと食べている。食べたくないからまあいいやとはせず、軽くでも必ず食べるようにしている。

### 心掛けている事 「気持ちが大変」

ああだめだー、できないと思わないこと。

今までも一生懸命頑張ってきたのだから、まずはやってみようと思うこと。普段の生活でも工夫しながら、こうした方が良く、ああしたほうが良いと考えながらやっていると、うちにいても退屈しないです。



一通所リハビリでの様子一通い始めて、今年で9年目になります



広面地域包括支援センター桜の園

秋田市広面字樋ノ沖72-1アーバンティくらべ1-A

018-853-7240



はないかだ

# こんにちは！花筏会です

太平川の**花筏**のように**人と人が手を取り合う地域**で—  
住み慣れた地域で、生きがいをもって生活できるように、社会参加  
で人とつながる「**介護予防**」と、助けあい・支えあいができる「**地域  
づくり**」に取り組んでいます。

※平成27年度介護保険制度改正により創設された**生活支援体制整備事業**の一環です。

2023年3月 第3号

早春の時期となりましたが、朝夕は寒さを感じますね。体調にお変わりはありませんか？春を迎えるにあたり、新しい事を始めてみたいと考えている方もいると思います。自分の好きな事、興味のある事があるのは素晴らしい事です。楽しみがあると、生活にも張り合いを持つことができますね。今回の花筏通信をきっかけに、「面白そうだな、やってみようかな」と感じて頂ければ嬉しいです。

みなさんの活動をご紹介します♪一緒に楽しみませんか？



## ほほえみの会



「ほほえみの会」と聞いて、いったい何を  
している会なの？と思われたでしょう。こ  
の会は、手芸好きな女性が集まり、楽しみ  
ながら作品を作る会です。つるし雛（講師  
の先生が月1回来られています）、編み物、  
着なくなった着物のリメイクなど様々な物  
に挑戦しています。

**開催場所** 東部市民サービスセンター（いーぱる）

**開催日時** 月2回（水曜日）、9時30分～11時30分



## うきうきクラブ



うきうきクラブは、広面地域の介護予防  
教室に参加されていた方が自主化し立ち  
上げた会です。毎月、講師を招き体操や  
ダンスを行っています。昨年は、参加者  
が講師となり、調理も行いました。楽し  
く活動しています。

**開催場所** 東地区コミュニティセンター

**開催日時** 毎月第4月曜日、13時30分～15時00分



## 「花筏会」企画

# そうだ、近場を探ろう！



「花筏会」では地域住民の皆様との交流の場づくりとして、歴史や文化施設を見学する企画を考えました。参加をお待ちしております。

「そうだ、近場を探ろう」は歴史や文化に興味のある皆様と一緒に各所を見学する企画です。その分野に詳しい専門家の方の説明を聞きながら地域の魅力を再発見することができます。仲間づくり、学びの貴重な機会となります。是非、ご参加ください！令和5年度は5回開催する予定です。お一人の参加も大歓迎です。興味のある方、お問い合わせください。多数応募の時は、抽選とさせていただきます。

令和5年 5月 12日 (金)  
場所：千秋公園：つつじが見ごろになっている予定😊  
集合時間：10時  
集合場所：千秋公園、売店前  
入場料：100円をご持参ください。募集人数は、15人程度  
申し込み締め切り：5月2日



## 「野菜作り同好会」

昨年度より始めた「野菜作り同好会」。大戸地区の畑をお借りし、楽しく活動しております。採りたての野菜は本当においしいですね。初年度でしたが、10種類近い野菜を収穫できました♪「畑はやったことがないけど興味があるな」という方は是非参加してみませんか？女性、男性問いません。特に、畝づくりに力を貸していただける男性の方問い合わせをお待ちしております。詳細をお伝え致します（5名程度の募集です）  
第1回の集まりは令和5年4月20日の予定です。



申し込み先：

広面包括支援センター桜の園

電話 018-853-7240

E-mail：[07h19-hhskn@oukyukai-akita.jp](mailto:07h19-hhskn@oukyukai-akita.jp)

生活支援コーディネーター 鷲頭 美樹

地域：広面・横森・桜・桜ガ丘・桜台・大平台・蛇野

お気軽にお問い合わせください。お待ちしております♪