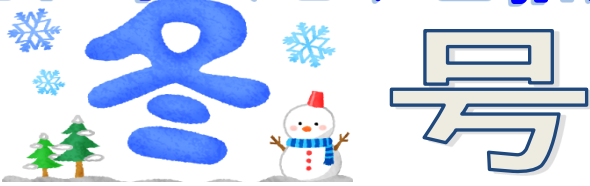


# 刈谷中央地域包括支援センター便り



〒448-0024 刈谷市下重原町3-120  
高齢者福祉センターひまわり内  
電話23-0280 FAX25-2498

明けましておめでとうございます。

これからも地域の皆様の身近に感じて頂けるように様々な情報を発信させていただきます。

コロナの影響で外出や人と会う機会が減ったことで、気持ちが落ち込んだり、運動不足になっていませんか。

インフルエンザとの同時流行も心配される中、引き続き「うつさない・うつらない」ことを意識しながら、健康を維持することが重要です。



## 今回のテーマは自宅で“運動しよう！”

目安:10~20回×1日3回

タオルの両端を持ち、上にあげる。

息を吸って吐きながら右に倒し、左脇を伸ばす。

息を吸って体を戻したら、吐きながら左へ倒し、右脇を伸ばす。



目安:左右交互に10~20回 × 1日3回

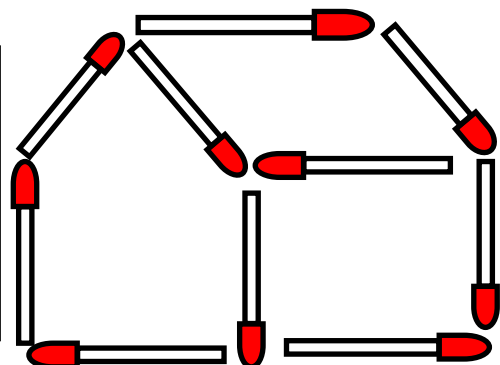
上半身は動かさないように、片足をまっすぐ伸ばし、できれば足が一直線になるまで上げ、ゆっくり下ろす。

知的行動として、マッチ棒並び替えクイズに挑戦してみましよう。

### 問題

マッチ棒を10本使って西向きの家を作りましょう。

では、マッチ棒を2本動かして、家を東向きに変えてください。



# 刈谷中央地域包括支援センター

地域包括支援センターは、高齢者のみなさんが住みなれた地域で、安心して自分らしい生活を続けられるように支援する「身近な相談窓口」です。

## 窓口紹介

所在地：刈谷市下重原町3-120(高齢者福祉センター ひまわり内)

TEL：0566-23-0280

FAX：0566-25-2498

受付時間：月～金(祝・年末年始除く) 8:30～17:15

## 事業内容

- ・介護保険に関する相談に応じます。
- ・高齢者のみなさんの権利をまもるための支援をします。
- ・高齢者のみなさんが住みやすいまちづくりをめざし、ネットワークづくりに取り組みます。
- ・介護保険以外にも高齢者のみなさんの生活に関するさまざまな相談にのっています。

## 相談方法

・電話 ・FAX ・来訪 ・訪問等。

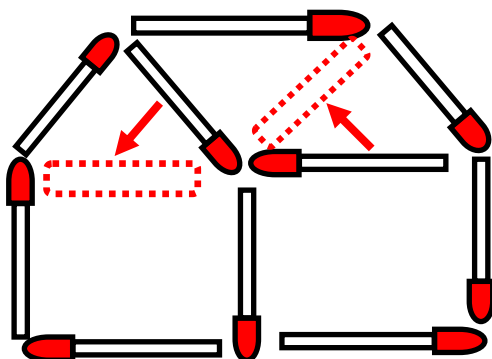
・相談内容および個人情報厳守されます。安心してご相談ください。

## 【担当地区】

小学校区	町名
きじょう 亀城小学校	・司町 ・城町 ・寺横町 ・銀座 ・広小路 ・新栄町 ・豊田町 ・熊野町 ・逢妻町 ・八幡町 ・宝町
ころもうら 衣浦小学校	・元町 ・港町 ・天王町 ・浜町 ・衣崎町 ・御幸町 ・松坂町 ・中島町 ・中川町 ・大正町 ・富士見町

答え

2本を点線へそれぞれ移動する



完成です

