



入所フロア

入所2階フロアでは11月26日におやつバイキングを行ないました。おやつとジュースを用意して、利用者の皆さまに好きな物をお皿にとって召し上がっていただきました。皆さま楽しみながら選んでおりました。雪も降り始め、これからどんどん寒くなりますので皆さま体調には気を付けてお過ごし下さい。



デイフロア

かいご フロア



介護フロアでは、おやつ作りとクリスマスの飾り付けを行いました！

おやつのフルーツホットケーキはとても好評でおかわりされる方が多く見られました♪

おやつ作り



クリスマスかざり



今年のクリスマス行事は20日21日22日の3日間を予定しています(^^)/

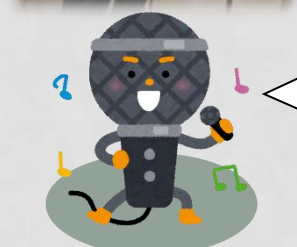
デイフロア

よぼう フロア

予防フロアでは敬老会イベント
として、カラオケ大会を行いました！



♪♪♪ カラオケ大会 ♪♪♪



職員も利用者様
と一緒に熱唱し
ています♪





にしタイムス

にし高齢者支援センター
北広島市大曲南ヶ丘
1丁目1-5



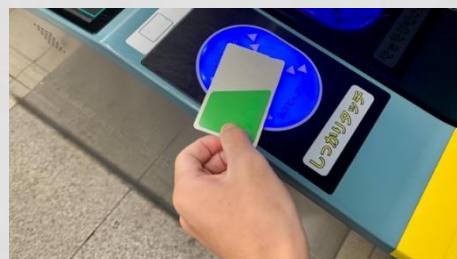
011-370-3922

生活を楽しむ交通系ICカードとアプリのご紹介

交通系ICカードは、切符の代わりに使えるカードで、交通機関を利用する際に便利です。カードを専用端末にかざすだけで、料金が自動的に支払われます。切符を買う手間がないので、誰でも簡単に交通機関を利用できます。さらに、このカードは現金の代わりとして使えることもあり、自動販売機やコンビニなどでも支払いに利用できます。支払い方法には、事前にお金を入れる「プリペイド式」と、後で支払う「ポストペイ式」の2つのタイプがあります。プリペイド式はカードにお金を入れてから使う方法で、不足するとチャージ(=入金)が必要になります。ポストペイ式はクレジットカードや銀行口座と連携して使う方法で、支払いは後でまとめて行います。

北広島市を移動する際の公共交通機関として中央バスがあります。中央バスにも交通系ICカードが使用できます。札幌圏内の地下鉄・バス・市電で利用できるSAPICAやKitaca、Suicaなど、全国で使えるカードがあり、SuicaとPASMOについてはスマホアプリがあるので、スマホにダウンロードできます。

これらの便利な機能を使うことで、生活がより便利になります。交通系ICカードや関連するスマホアプリに興味がある方は、にし高齢者支援センターにお気軽にご相談ください。今後、交通系ICカードの活用方法に関する動画を制作予定ですので、ぜひお楽しみにしてください。動画を通じて、交通系ICカードの利用方法を説明し、皆さんが便利に活用できるようサポートいたします。



ICカードの活用例はさまざまです

にしスポの12月ご案内「椅子に座って楽しむヨガ体験」

12月のにしスポのお知らせです。

●日時:12月13日水曜日 10時～11時

●会場:大曲会館 学習室 1

今回はヨガの講師を招いて開催いたします。椅子に座って行う「やさしいヨガ」ですので、年齢や体力問わずに楽しむことができます。

参加費は無料です。ぜひ皆様のご参加をお待ちしております。

●北広島市にし高齢者支援センターからお知らせ●

にしスポ やさしいヨガ

参加無料

日時: 12月13日水曜日
10時～11時
場所: 大曲会館 学習室 1

講師: 林先生
ヨガはじめての方でも、やさしいポーズでゆっくり動いていきますので、安心してご参加いただけます。

問い合わせ先: 北広島市にし高齢者支援センター ☎370-3922

当日は参加者の皆さまに椅子をご用意します

座布団一枚!



『介護・福祉の輪 応援団なんもだよ』

3 コマ 漫画

参考引用文献: 在宅介護者を応援する3コマ漫画づくり
https://korekara-pj.net/design/design_33/

※漫画の解説です※

忘れてしまったことも、相手に失礼の無いように、様々な返答をして取り繕います。豊富な経験から繰り出される、バラエティ豊かな返答をぜひ楽しんでみてください。

『悪徳商法トラブル回避ガイド②』

今月は靈感商法から身を守るためのポイントをお伝えします。①靈感商法は偽の霊的メッセージを提供します。情報源が確かなものであることを確認しましょう。②靈感商法は高額な料金を要求します。急いでお金を支払う前に支払いに慎重に取り組みましょう。③霊的な主張や予言に対しては、確かな証拠を要求しましょう。④靈感商法はしばしば感情を利用して人々を惑わせます。感情的な決断を避け、冷静な判断を心掛けましょう。靈感商法には悪質な詐欺行為が含まれることが多いため、慎重に行動し、感情に振り回されず物事を判断することが大切です。不審な商法に巻き込まれた場合は、消費者保護機関や法的な手段を検討することが重要になります。

新 住まいる情報室

「① 家を買った後にかかる税金について」

不動産を買った後には「所得税・住民税・復興特別所得税」がかかりますが、これは、「買った価格」から「買った価格」を引いてプラスになった(利益が出た)分に対してです。また、マイホームとして住んでいた家を買った場合には、プラス分から3000万円まで控除されますので、ほとんどの場合、税金はかかりません。但し、この「3000万円控除」は、転居してから3年が過ぎると使えなくなってしまう。引越しをした時には、「家を買うのは“3年以内”に」ということを覚えておきましょう。(高齢者の住まいの悩みをサポート NPO法人 北の星)



今月から、NPO法人北の星さまが、住まいに関する知って
 おきたい情報を提供する連載を始めることになりました。



SNSも宜しく
 お願いします

北広島市にし高齢者支援センター ☎370-3922



YouTube チャンネル



Instagram



Twitter

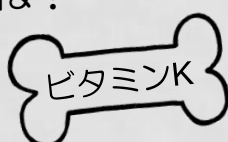
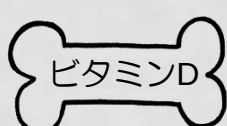
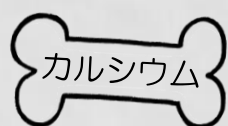


11月5日、元気フェスティバルinきたひろしまという地域の団体が一堂に会してバザーや健康促進、演奏会などを通して市民の「元気」を発信するイベントに参加してきました。理学療法士のブースは、ロコモティブシンドロームをチェックする身体機能のテストを行いました。約50人の参加者がこのテストを体験して、現在の自分の身体機能を確認してもらい、その方に必要な体操や食事の栄養バランスを説明させていただきました。初めて地域のイベントに参加して職場とは違う場所での空気で緊張もしましたが、とてもいい経験となりました。

ロコモティブシンドロームとは？

ロコモティブシンドロームは今まで痛みなどなく自由に動かすことができた関節や筋肉が加齢や病気などの障害で日常生活に支障がきたしている状態を指しています。その状態に至るまでには、骨粗鬆症や変形性関節症、転倒などの運動器の病気や筋肉、骨を作るための食事から栄養状態が大きく影響します。

ロコモティブシンドロームの予防には「運動」「栄養」が大事になりますね！



やってみましょう！「ロコチェック」

～思い当たる症状はありますか？～

■■■7つのロコチェック■■■

1	片脚立ちで靴下がはけない	☐
2	家の中でつまずいたりすべったりする	☐
3	階段を上がるのに手すりが必要である	☐
4	家のやや重い仕事が困難である	☐
5	2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である *1リットルの牛乳パック2個程度	☐
6	15分くらい続けて歩くことができない	☐
7	横断歩道を青信号で渡りきれない	☐

↑ 気になる方は試しにロコチェックを♪

運動の一例です♪→



詳しい話はリハビリ石嶋まで！



ロコトレ① 片脚立ち

左右1分間ずつ、1日3回行いましょう

転倒しないように
つかまる物がある
場所で行う

床につかない程度に
片脚をあげる



POINT

姿勢はまっすぐに！

転倒しないよう十分に注意して、
机に手や指をついて行う

ロコトレ② スクワット

深呼吸をするペースで5～6回
それを1日3セット行いましょう

- ①肩幅より少し広めに足を
広げて立つ
つま先を30度くらい開く
- ②お尻を後ろに引くように
まっすぐ身体を落とす



椅子に腰掛け、机に手をついて、
立ち座り動作を繰り返すのも○

POINT

息を止めない

太ももの前後の筋肉にしっかり力が
入っているかを意識しながら行う