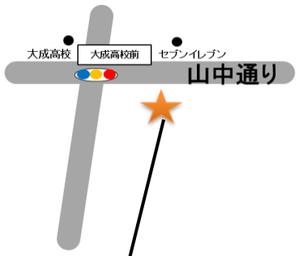
地域に出かけてみました

今回は、GENKI NEXT 三鷹下連雀さんを訪ねました。
こちらは接骨院が母体の半日のデイサービスです。定員 14 名、スタッフ 5 名体制のアットホームな雰囲気の中、歩行訓練をメインに足の岩盤浴や高齢者特有の症状を考慮した介護整体を受けられるのが魅力の一つです。足岩盤浴には秋田玉川温泉の湯の花から製造された人工北投石※を使用していてじっくり温まることができます。
「寝たきりにさせない、体と心を元気に」をモットーにスタッフの皆さんと利用されている方が楽しく会話をしている様子が伺えました。コロナ以前には地域の方がポールウォーキングや整体を体験できるイベントも開催していたようで、また実施できる日がきたらいいな～、とのことでした！
※人口北投石…玉川温泉の特別天然記念物である北投石の成分と同様の成分を加工して誕生した、湯の花セラミックボール で玉川温泉同様の独特な温熱効果があります。



住所
三鷹市下連雀 9-7-15
三鷹パールマンション 101
電話：0422-26-7456

高齢者のよろず相談窓口です

三鷹市の委託事業です。お気軽にご相談ください

介護保険の手続きや民間サービスの紹介をします

介護予防のための運動の場や地域の集まりなどの情報をご紹介します！

三鷹市連雀地域包括支援センター

☎0422-40-2635

〒181-8503 三鷹市下連雀 8-3-6 野村病院内

※感染予防対策のため、電話でご予約の上、ご来所ください。ご協力よろしくお願いいたします

Vol. 19
2024. 3 発行
連雀地域包括
支援センター

わたしの老い支度

地域活動特集～体操編～

「老い支度」とは、住み慣れたこの地域でどのように生きていくかを考えることだと思っています。地域の皆様にとって役立つような情報をお届けしたい、地域の皆様に情報交換の場に使っていただきたい、という思いから、今回機関誌の形で発行することにしました。

地域活動特集

～体操編～

暖かい時期になってきました。
今回は連雀地域にある活動の中から
体操に特化してご紹介します。
ぜひ参加してみてください！

「うごこっと体操」ってなぁに？

三鷹市リハビリテーション協議会の理学療法士が考案した体操メニューで、高齢者の方の体力の維持向上を目的としています。
ウォームアップ、メインパート、クールダウンの基本メニュー18 項目の構成で、立ってでも、座ってでもできる体操です。

連雀地域にはうごこっと体操のグループが活動していますので、身近な場所で行ってみたい方、仲間と一緒に「うごこっと体操」を始めてみたい方、又、交流の場に関心のある方は、お住まいの地域を担当する地域包括支援センター、みたかボランティアセンターの生活支援コーディネーターまでご連絡ください。

連雀地域体操マップ

（令和6年2月作成）

ラジオ体操
上連雀みどり児童遊園

自由参加OK!

第２水曜日 午前9:00

ほのぼのネット上連6・7班

連雀健康体操

自由参加OK!

毎月第1火曜日 午後1時～2時

2月に始まったばかりの体操教室です！

ラジオ体操
下連雀七丁目都営住宅集会所横広場

自由参加OK!

毎週水曜日 午前10:30

ほのぼのネットなでしこ班

うごこっと自主グループ「レインボー」

毎週木曜日 午後2時～3時

ラジオ体操
下連雀六丁目防災広場

自由参加OK!

第１・３金曜日 午前10:30

ほのぼのネットひまわり班

ラジオ体操
連雀中央公園

自由参加OK!

第４水曜日 午前9:00

ほのぼのネット上連6・7班

ラジオ体操
山中第2児童遊園

自由参加OK!

第3水曜日 午前10:00

ほのぼのネット山中班

参加者募集中

うごこっと自主グループ「むつき会」

第1・3金曜日 午後1時30分～3時30分

メンバー募集中！

参加者募集中

うごこっと自主グループ「第三の会」

第２・４木曜日 午後2時～3時30分

メンバー募集中！

参加者募集中

うごこっと自主グループ「サルスベリの会」

第２・４木曜日 午後2時～3時

メンバー募集中！

問い合わせ先
連雀地域包括支援センター　0422-40-2635
みたかボランティアセンター　0422-76-1271