

令和7年度 第4回

カフェ潮の香を開催しました

令和7年7月27日のカフェ潮の香は、西部包括支援センターの成瀬様による「健康について」を題目にした講話が行われました。からだ作りは日々の積み重ねが大切であり、「元気で素敵な明日のために、ロコモ予防で健康寿命を延ばしましょう」とのお話をいただきました。講話の中では、ご自身の身体の状態を知る「ロコモ度チェック」も行われ、皆さま興味深く取り組んでいらっしゃいました。初めて参加された方々も、和やかな雰囲気の中で積極的にご参加くださり、活気ある時間となりました。また、予防は筋肉をしっかりと動かし運動器を強く保つことが重要であること、自分に合った無理のない安全な方法で継続することが大切であるとのことで、いくつかのロコモーショントレーニングもご紹介いただきました。さらに、参加者の方から夏野菜の差し入れをいただき、他の参加者の皆さまやボランティアの方々でいただきました。温かいお気持ちに心より感謝申し上げます。



❁次回（第5回・カフェ潮の香）は令和7年8月24日 日曜日（13:30～いわね潮の香園にて）
「福祉用具の使い方と転倒について」 ふきのとう 認定理学療法士 宮野 貴幸 様
皆様のご参加をお待ちしております。

●問い合わせ先 特別養護老人ホーム いわね潮の香園
木更津市西部地域包括支援センター

TEL 0438-53-8417
TEL 0438-22-3422

