

# あんしんケアセンター 鎌取

4月

(あんしんケアセンターとは、千葉市から委託された高齢者に関する公的な相談窓口です)

## あつたかい 季節になってきました!!



寒い日が続いたことで、なかなか身体を動かすことができなかった方も多いのではないのでしょうか。これからは新しいことを始めるのにぴったりの季節です。身近なことから始めてみませんか？

## ストレッチってそんなに大事なの？

運動量が少なくなると、筋肉を動かす機会が減って、血液の循環が悪くなり、筋肉自体が凝り固まってしまうこともあります。ストレッチは、関節可動域の改善、筋萎縮の抑制、血液循環の促進、バランス能力向上などの様々な効果が得られます。健康な身体づくりのために、日々、ストレッチに取り組んでみましょう！

ストレッチから始めよう！

### 自宅でできるストレッチ

水分補給  
忘れずに！



#### 1. 首のストレッチ

#### 2. 下肢のストレッチ



それぞれ  
10秒以上

それぞれ  
20秒以上

首の柔軟性を高めることで、「咀嚼・嚥下機能の維持」だけでなく「バランス能力を高める」効果も期待！

下半身の筋肉が伸び、関節も大きく動くようになるため、けがの予防につながります！



つま先は真上に向け、  
背中は曲げないように注意！

後方の脚のつま先は  
前に向ける！

#### 3. 肩のストレッチ



それぞれ  
20秒以上

肘が下がらない  
ように注意！

体幹を鍛え、全身の歪みを  
整える効果があります！

肩の柔軟性を高めることで「姿勢の改善」へつながります！

日々の取り組みとともに  
地域のさまざまな活動に  
参加してみませんか？

「人とのつながり」は元気の源！  
地域の方とともに身体を動かせば、  
楽しいだけでなく、新しい出会いもあります。  
健康な身体づくりのために  
取り組みましょう。

# イオン鎌取 公開講座のお知らせ

イオン鎌取では毎月1回、介護・医療・福祉など、様々な内容の公開講座を開催しています。  
各内容の専門の方をお呼びして、わかりやすく説明！

これからも、皆様の今後の生活のお役にたてるような内容をお伝えしていけたらと思います。



イオン鎌取4階イベントスペース  
で開催しています！

## 4月の開催のお知らせ

平成30年4月19日(木)14:00~15:00

## 千葉市薬剤師会による「まちかどお薬講演会」

14:30 から先着 10 名様限定でお薬相談会実施！

問い合わせ：千葉市あんしんケアセンター鎌取

043-293-6911

**無料**  
事前予約不要



行事内容 (場所)	日時	行事内容 (場所)	日時
古市場サロン (古市場各団地集会所) 主催：社会福祉協議会	毎月第2火曜 13:30~15:00	ウエルエイジングの会 (おゆみ野公民館)	原則、第4水曜13:30~15:30 日程の変更があることもあります 当センターまでお問い合わせください
平山第一サロン (平山第一自治会館) 主催：社会福祉協議会	毎週月曜 9:00~11:30	すいようカフェ おゆみ野3-40-8河野ビル 1階みんなの広場 主催：ボランティア	毎週水曜11:00~ 100円でフリードリンク 午後から希望者に森永先生の体操 ☎043-312-2903
ふれあい・いきいきサロン (おゆみ野公民館・ 鎌取コミュニティーセンター) 主催：社会福祉協議会	5月10日(木)13:30~ 6月14日(木)13:30~ 開催場所：鎌取コミュニティーセンター	シニアリーダー体操 主催：シニアリーダー	鎌取イオン 第1第2月曜 14:00~ 椎名公民館 毎週金曜 10:00~ おゆみ野公民館 毎週金曜 14:00~ 緑保健福祉センター毎週水曜10:00~ 有吉小学校 第1第3土曜 10:00~ 泉谷小学校 第2第4土曜 10:00~
やまぼうしたすけあいの会 楽(らっく)気功呼吸法 (やまぼうし公園) 主催：やまぼうしたすけあいの会	毎月第2水曜は気功体操 9:00~9:15 (雨天中止) ※ラジオ体操は雨天以外毎日実施	いきいきあんしん元気塾こやつ (おゆみ野ふれあい館) 主催：あんしんケアセンター鎌取	原則、第4金曜13:30~15:30 日程の変更があることもあります 当センターまでお問い合わせください
みどりのかふえ おゆみ野3-17-7 食事処 ときた内 主催：みどりのかふえ運営委員会	毎週水曜 13:30~17:30 13:30~14:30 シニアリーダー体操 14:30~15:30 おゆみ野歌声喫茶 他		

## 千葉市あんしんケアセンターって？

「介護保険はどうしたら使えるの？」

「家族の介護で困っているけど、どこに相談したら  
いいかわからない」等、お気軽にご相談下さい。



役立つ  
豆知識

## ケアマネジャーってどんな人？

ケアマネジャーとは、介護支援専門員のこと。  
介護を必要とする方が介護保険サービスを受けられるように、ケアプランの作成やサービス事業者との調整を行う、介護保険に関する専門家です。



ケアマネジャーに  
関することでもお気軽に  
あんしんケアセンターへ  
ご相談ください！！

【お問い合わせ】

千葉市あんしんケアセンター鎌取

☎043-293-6911

千葉市緑区おゆみ野 3-16-1

ゆみ〜る鎌取ショッピングセンター5階

【担当地域】

東山科町・平山町・辺田町・鎌取町・おゆみ野・おゆみ野有吉

おゆみ野中央・おゆみ野南・椎名崎町・刈田子町・古市場町

落井町・中西町・小金沢町・富岡町・茂呂町・大金沢町

【営業時間】

月～土曜日 午前9時～午後5時(日曜日、祝日及び年末年始を除く)