

新緑が美しい季節になりました。ウォーキングを楽しまれる方も多いと思います。ですが、まだまだ朝晩冷え込む日もあります。気温差が大きい日は特に、寒さにより筋肉がこわばり、転倒につながりやすくなります。散歩にお出かけされる際には、ストレッチも組み合わせて行うように心がけてくださいね。

職員紹介 5月からこのメンバーでやっています♪

高橋 佳奈
(認知症地域支援推進員・
保健師)



高橋 美帆子
(生活支援コーディネーター・
主任介護支援専門員)
5月より勤務しております。
勝平のことをいろいろ教えて
ください。よろしくお願いいたします。



館岡 暁子
(保健師)

相川 翔太(管理者・
主任介護支援専門員)
初めまして。2月から勤
務しております。
地域に貢献できるよう
努めていきます。どうぞ
よろしくお願いいたします。

武田 律子
(社会福祉士)
4月から勤務しております。
ご縁を大切に、勤務に励
みたいと思います。シン
シア前のベンチでいつで
もお休み下さい。
よろしくお願いいたします。

注目!

アタマとカラダの健康教室 参加者募集

日程:8~11月の第2、4木曜日(全8回)
午前10時~11時30分
会場:メディック薬局
対象:65歳以上で全8回参加可能な方
内容:認知症予防プログラム(コグニサイズ)
参加費:無料
申込:勝平地域包括支援センターシンシア
☎883-3055(担当:高橋) ※初回の方優先

シンシア公式ライン

このたびシンシアの公式
ラインができました!
地域での催しなど様々な
情報を発信していきます。
友達登録よろ
しくお願い
いたします♪





地域のおたから紹介



麵'sクラブ

- ・第2、4水曜日
午前9～12時
- ・勝平コミセン



初心者から経験者まで、和気あいあいと楽しくやっています

難しいけれど、うまくできた時は嬉しい！！

みんなで試食もしています



収穫祭をやりたい！



みんなの畑

- ・毎週木曜日午前9時～
(天候によって変更有)
- ・朝日町の畑



野菜が育っていくのをみんなで喜んでいます

農作業は初めてだけれど、みんなとわいわい楽しくやっています

じゃがいも、かぼちゃ、なすなどを植えました



皆さん笑顔で、時には真剣に取り組まれていたのが印象的でした。一緒に楽しい時間を共有できる仲間がいることは、本当に嬉しいことです(^_^)
上記活動について詳しくお聞きになりたい方は、お気軽にシンシアまでご連絡ください♪