指定管理者：共同企業体　ウイッツ・ギオン

さがみ湖 リフレッシュセンター通信

第３号
発行日　平成27年1月1日
発行者　さがみ湖リフレッシュセンター
問合せ　電話　042-685-3988

■ リフレッシュセンターの設置目的は
高齢者の健康の保持及び増進並びに介護知識及び介護方法の普及を図り、高齢者に趣味の場を提供することを目的として整備された施設です。
実際の運用は、地域の要望を受け、公民館的な活用を図っています。

謹賀新年

ご利用者様には幸多き新春を
迎えられたこととお喜び申し上げます。
旧年中は格別のご厚情を賜り
誠にありがとうございました。
本年も昨年同様、ご指導、ご鞭撻のほど
宜しくお願い申し上げます。

平成２７年１月元旦
さがみ湖リフレッシュセンター職員一同

自主事業 転ばないための体づくり教室開催

全４日開催

・あなたは、これからどんな暮らしをしたいですか？
・いつまでも充実した毎日を送るための介護予防6領域
★足腰の衰えと転倒を予防しましょう
★バランスよく食べましょう
★お口の健康を守りましょう
★閉じこもりを予防しましょう
★認知症を予防しましょう
★うつを予防しましょう

◎転倒骨折予防の基礎
・転倒すると→自信喪失(歩行の不安)→骨折→寝たきり
・なぜ転倒するのでしょうか→加齢による身体の変化
■転倒骨折を予防する方法
①運動による筋肉・柔軟性・バランスの向上
②住まいの環境整備(手摺を付ける・段差をなくす・整理整頓)
◎寝たきりを防ぎ、健康寿命をのばす

■11月の利用申込み状況　　※H26.12.24現在

施設名＼日・曜日	1(木)			2(金)			3(土)			4(日)			5(月)			6(火)			7(水)			8(木)			9(金)			10(土)			11(日)			12(月)			13(火)			14(水)			15(木)			16(金)		
	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間
ふれあいルーム1													×		×	×	×	×				×	×		×	×	×		×	×	×					×	×			×		×			×		×
ふれあいルーム2		休			休			休			休		×		×	×		×		×		×	×	×	×	×	×								×		×	×					×		×
研修室																														×							×									
調理実習室		館			館			館			館											×	×																								
ボランティアルーム																			×	×																			×	×							

施設名＼日・曜日	17(土)			18(日)			19(月)			20(火)			21(水)			22(木)			23(金)			24(土)			25(日)			26(月)			27(火)			28(水)			29(木)			30(金)			31(土)		
	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間
ふれあいルーム1		×	×	×	×		×		×	×	×	×				×	×		×	×	×			×					×		×	×		×			×			×		×			×
ふれあいルーム2				×	×		×		×	×		×		×		×	×	×	×	×	×		×					×	×	×		×		×	×			×		×				
研修室			×							×			×	×		×	×														×	×		×	×										
調理実習室																×	×					×	×																							
ボランティアルーム										×	×		×	×		×	×		×	×		×	×					×	×					×	×										

○：利用可能　　×：利用申請済(利用不可)