

蔵王町「あがらいんかふえ」で みみサポサロンを開催！

蔵王町で定期的に行われているあがらいんかふえに10月29日(月)、ご一緒にさせていただきました。健康ミニ講座があり、検診結果の見方やバランスのいい食事について学びました。野菜を先に食べる「ベジタブルファースト」は血糖値の変動を穏やかにします。すぐに実践できそうですね。そのほか、日常生活用具の展示や個別相談を行いました。



※「あがらいん」…宮城県の方言で「ちょっと私の家に入っていきなさい」という意味だそうです。

玄米ダンベルで健康づくり！ 名取市でみみサポサロン開催

11月16日(金)に今年度2回目となる名取市サロンを開催しました。今回のテーマは「健康づくり、ワン・ツー・スリー」。玄米ダンベルを使った体操の効果について講話を聞き、さっそく実践！ポイントは強めにダンベルを握ること。手首を内巻きにし、力を抜かずに体操をすること。ゆっくりとした動作が普段使っていない筋肉によく効きます。体力に合わせて回数を加減したり、ダンベルの重さを調整できるのも魅力的なダンベル体操。普段の健康づくりや介護予防にお勧めです。



ようこそ！みみサポへ！ 聴覚支援学校専攻科の皆さん

仙台市太白区八本松にある宮城県立聴覚支援学校の専攻科の4名が、校外学習「仙台探検」



で、見学に来てくれました。日常生活用具や電話リレーサービス事業の説明では「一人暮らしをするときには必要だと思う」など、卒業後の自分の姿をイメージしながら、積極的に質問をしていただきました。

みみサポサロンスケジュール

■ 11月30日(金) 気仙沼市サロン

気仙沼市役所 ワン・テン庁舎 2階交流室B
13:00~15:00 コルクのサンタ作り
15:00~16:00 交流サロン&個別相談コーナー

■ 12月3日(月) 岩沼市サロン

岩沼市総合福祉センター あいプラザ
13:30~15:00 「もしも介護が必要になったら…」
15:00~16:00 交流サロン&個別相談コーナー

■ 12月10日(月) 柴田町サロン

船岡駅 2階 コミュニティプラザ
13:00~14:30 「認知症の正しい理解」
14:30~16:00 交流サロン&個別相談コーナー

■ 12月11日(火) 南三陸町サロン

総合ケアセンター南三陸 いきいきルーム
10:30~13:00 『お茶』のおやつ作り

■ 12月18日(火) 多賀城市サロン

多賀城市役所 地下 101会議室
13:30~15:00 「もしも介護が必要になったら…」
15:00~16:00 交流サロン&個別相談コーナー