

住まいるカフェ 伝言板 第17回

開催報告とお役立ち情報

協力：新宿区社会福祉協議会

第17回住まいるカフェ：Let's go！いつまでも、楽しく自分の足で歩くために。
体験してみよう、フレイルチェック！

「もみの樹・練馬」 作業療法士(OT) 理学療法士(PT) 言語聴覚士(ST)
双木 様 安原 様 安藤 様

日中はすっかり、初夏の気配を感じるようになってきましたが、
先月4月23日「第17回住まいるカフェ」を参加者5名によって、開催いたしました。

今回は、いつも開催している高田馬場の会場から、リハビリの現場でもある、
高齢者施設にお邪魔して、日頃の生活に取り入れたいフレイル予防としての簡単な体操を含め、
実際の施設でどんなリハビリをするのか、見学させていただきました。



リハビリは、施設によって対応に差がありますが、今回お邪魔した
「もみの樹・練馬」の施設内にはめったにお目にかかれない設備があり、
日常生活動作(ADL)の改善を目指すにはうれしい環境が整っていました。

なかなか、施設の見学は敷居が高いと思っている方が多いですが、
まずは、見学してみることが大切だと参加者の方々はおっしゃっていました。

日々、リハビリに従事されている作業療法士(OT)、理学療法士(PT)、
言語聴覚士(ST)の方々とのフレイルチェックも楽しい体験でした。

是非、皆さまも施設を見学してみませんか。



ご参加ありがとうございました！



次回のテーマは・・・
ちょっとした時間を使って、リフレッシュ！

わざわざ、外に出て、運動をするのは難しい。
でも、身体のためには「運動」、「食事」、「睡眠」は不可欠。
美味しく食事をするためにも、ぐっすり眠るためにも、少し「運動」が必要ですよねえ。

もし、テレビを見ながらでも、ちょっとした時間を使って、
リフレッシュできたら、いいですね？

そんな椅子さえあれば、手軽にできる
「椅子を使ったヨガ」を教えてください。

是非、この機会にご参加ください。



ご家族やご友人を
お誘いのうえ、ご参加ください。

次回の住まいるカフェは…

2024年
6/18
火曜日

ちょっとした時間を使って、リフレッシュ！

体験してみよう、椅子を使ったヨガ！

時間：10:00～11:30(9時30分開場)

場所：ワイム貸会議室 高田馬場 4階(Room4D)
新宿区高田馬場1-29-9 TDビル4F



「PEACOCK STORE(ピーコックストア)」
のある通りを「メガネスーパー」の方向に上り、
信号を渡った角から2つ目のビルです。
道路をはさんで、ビルの反対側には、
「しゃぶしゃぶバイキング：しゃぶ菜」
があります。

ワイム貸会議室 高田馬場
JR山手線・西武新宿線「高田馬場」駅
戸山口 徒歩2分
東京メトロ東西線「高田馬場」駅
5番出口 徒歩5分



参加希望の方の
電話・メールを
お待ちしております。

＊ 2023年から開催日を固定化します。⇒ 隔月 第4火曜日 (火曜日がある第4週目) ＊
住まいるカフェは、会場でのご参加と、Google meetを使用したオンラインでのご参加が可能です。
参加をご希望の方は 6/14(金) までに、shinjuku@grand-unilife.com 迄メール、又は
TEL:0120-318-165「高齢者住宅情報プラザ」までご連絡ください。