



謹賀  
新年

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます 🍀

## ☆ 家族介護者交流会 第1弾を開催しました ☆

昨年11月22日(金)に、多摩総合医療センター 脳卒中リハビリテーション看護認定看護師の境奈美恵さんに「脳梗塞の再発予防とリハビリテーションあれこれ」についてお話しして頂きました。

実生活に役立つ知識や情報を持ち帰られるように、一般の人に向けて分かりやすく教えて頂き、皆さんメモを取ったり質問したりと、好評でした。

室内用

## ～ モルックに挑戦～

皆さんは、モルックというスポーツをご存知でしょうか？

モルックは、フィンランド発祥のスポーツで棒を投げて、地面に並べた複数のピンを倒して点数を競うスポーツです。

老若男女、誰もが一緒に楽しめる。それが「モルック」です。

包括支援センターでは、室内でもできるモルックを体験してみました。やってみた感想は…「楽しい！こんなに盛り上がるとは思わなかった！結構、運動になるね」などなど。

ご興味がある方、是非一緒にやってみませんか？

- ① 技術だけでなく、戦略も重要。脳トレにもなります
- ② 座ったり、立ったりするので、足腰が鍛えられます。

POINT



# 職員紹介



ほりえ ひとみ  
堀江 一美  
職種：看護職

11月に入職しました。看護師として病院や施設、訪問看護師と働いてきましたが包括支援センターはまた新たな分野で新鮮な日々を過ごさせて頂いています。これまでの経験を活かしながら、市民の皆さまに少しでもお役に立てるよう頑張ります。どうぞ宜しくお願いいたします。

1月より入職することになりました。予防プラン作成が主な仕事となります。長く住まれた国分寺で安心して生活を送れるお手伝いができれば幸いです。

市民の皆様さまに「安全・安心」をお届けできるように頑張っていこうと思います。

よろしくお祈りします。



かとう あつし  
加藤 淳

職種：予防プランナー

## ☆今後開催予定のイベント☆

### ●家族介護者交流会 第2弾●

『遠く離れた家族を見守るには』

日時：令和7年2月14日（金）14：00～15：30

場所：さわやかプラザ3階 ABホール

講師：遠藤 <sup>しげゆき</sup> 成幸 さん（ロイヤル介護入居相談室 多摩丘の上プラザ店室長）

\*見守りグッズを実際に展示し、どのような活用方法があるか教えて頂きます。



【お問い合わせ先】国分寺地域包括支援センターもとまち

住所：国分寺東元町2-5-17（さわやかプラザもとまち1階）

電話：042-401-0035

平日8：30～19：00 土曜日 8：30～17：00（日祝休）