社会福祉法人わかば会
由利本荘市中央地域包括支援センター

カフェてらす　わかば

APRIL
4
2026
VOL.13

季節の健康アドバイス　寒さ対策で冬も元気に過ごそう！

寒い季節が近づくと、肩こりや腰痛が悪化しやすくなります。気温が下がると血行が滞りやすくなり、筋肉が固くなるためです。自宅で簡単にできる予防法として、お風呂にゆっくり浸かり、体を温めることをおすすめします。温浴で体温をしっかり上げ、疲れた筋肉をリラックスさせましょう。また、首や肩をゆっくり回すストレッチも効果的です！さらに、適度な運動も肩こりや腰痛の緩和に役立ちます。ヨガやピラティスなどの軽い運動は、筋肉をほぐし、柔軟性を高める効果があります。



セルフケア

試してみて！お家でできる腰痛ケア



腰痛を感じる方は、毎日のセルフケアが大切です。まず、仰向けになり、膝を両手で抱えるようにして軽く引き寄せる「膝抱えストレッチ」を試してみてください。深呼吸をしながらゆっくりと行うことで、腰周りの筋肉がほぐれ、痛みが和らぎます。5～10秒間キープするのが目安です。ぜひご自宅でお試しください。

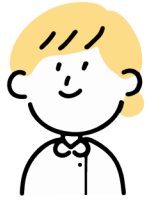
健康ニュース

デスクワークによる姿勢の悪化

長時間のデスクワークで、肩や腰に痛みを感じていませんか？近年、パソコン作業による姿勢の悪化が問題視されています。定期的に立ち上がって歩いたり、デスクで簡単なストレッチを行ったりするだけでも、体への負担を軽減できます。当院では、デスクワークの影響を軽減するためのアドバイスも行っていますので、気軽にご相談ください。



こんにちは、パークサイド整骨院です。いつもご利用いただき、ありがとうございます。このニュースレターでは、健康を維持するための情報や、パークサイド整骨院からのお知らせをお届けいたします。皆さまがより快適な生活を送れるように、日々のケア方法やストレッチ、リラックス法などを少しずつご紹介していきますので、ぜひお試しください。



社会福祉法人わかば会
由利本荘市中央地域包括支援センター

カフェてらす　わかば

APRIL
4
2026
VOL.13

認知症サポーター養成講座　認知症について学ぼう

今回は、認知症カフェに参加された皆様を対象に、認知症サポーター養成講座を実施しました。講座では、認知症は特別なことではなく、高齢化が進む秋田県では誰にとっても身近な問題であることをお伝えしました。
また、認知症の方への望ましい声かけや接し方について学んでいただくため、DVDも視聴し、具体的な場面を通して理解を深めていただきました。今回の講座が、地域で支え合うための一歩となれば幸いです。



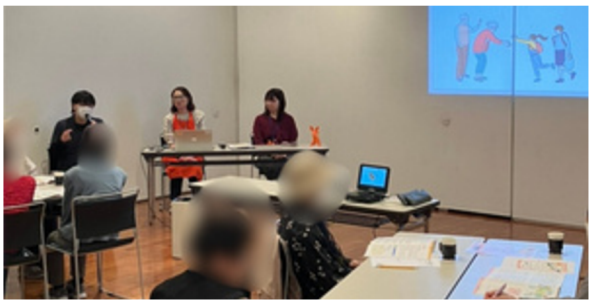
グループホームの紹介

グループホームについて知ろう





グループホームわかばイーストの管理者である齋藤さんにお越しいただき、グループホームとはどのような場所なのか、そして実際にどのような方々が生活しているのかについてお話ししていただきました。参加された皆様は大変興味を持たれ、入居条件や費用について積極的に質問されていました。また、「一度見学してみたい」という声も多く寄せられ、関心の高さがうかがえました。



5月の「カフェてらす　わかば」について

来月は、ヤクルト販売株式会社様にお越しいただき、講話していただきます。テーマは「腸のはたらきで免疫力アップ」で、腸内環境から健康につながるまでのお話となります。講話の後は「演歌体操」を皆様と一緒に行いたいと思います。お時間ある方は是非ご参加ください。



社会福祉法人わかば会
由利本荘市中央地域包括支援センター

カフェてらす　わかば

MAY
5
2026
VOL.14

腸のはたらきについて　免疫力アップの方法は



今回は秋田ヤクルト販売株式会社様をお招きし、「腸のはたらきで免疫力アップ」をテーマに、腸内環境を整える大切さについてお話しいただきました。実際の小腸の長さを模型で見せていただいたほか、腸と脳の密接な関係についても分かりやすく教えていただきました。
講話後には多くの質問が寄せられ、皆様がとても真剣に耳を傾けていた様子が印象的でした。日々の健康づくりに役立つ学びの多い時間となりました。





演歌体操

演歌に合わせて体を動かす

講話の後は「演歌体操」を行いました。演歌に合わせたゆったりとした動きでしたが、映像で解説を見ながら進めたことで、座ったままでもしっかりと体を大きく動かすことができました。皆様が笑顔で体を動かされている様子がとても和やかで、会場全体が明るい雰囲気に包まれていました。







6月の「カフェてらす　わかば」について

来月は、由利組合総合病院より慢性心不全看護認定看護師の方をお招きし、講話をしていただきます。テーマは「心不全ってどんな病気？」で、心臓の病気についてわかりやすくお話しいただく予定です。講話のあとは、認知症キャラバンメイトのキャラクターである「ロバ隊長」を、皆さまと一緒に作りながら交流の時間を楽しみたいと思います。お時間のある方は、ぜひご参加ください。



社会福祉法人わかば会
由利本荘市中央地域包括支援センター

カフェてらす　わかば

JUNE
6
2026
VOL.15

心不全について　心不全ってどんな病気？

今回は、由利組合総合病院より、慢性心不全看護認定看護師の先生をお招きし、「心不全とはどのような病気か」についてご講義いただきました。 心不全という病名は広く知られていますが、その実態については意外と知られていないことも多く、参加者の皆さんからは「分かりやすかった」との声が多く聞かれました。

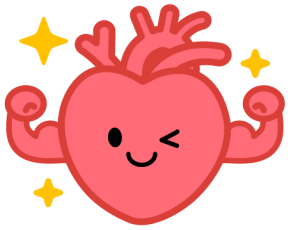








心臓の働きや心不全の原因・症状、心不全を悪化させないための心がけなど教えていただきました。



ロバ隊長のご紹介　みんなをつなぐロバ隊長



オレンジカフェの活動でもおなじみの「ロバ隊長」をご紹介します。 ロバ隊長は、認知症サポーターキャラバンの公式マスコットキャラクターとして誕生しました。認知症について正しく理解し、地域で支え合う社会をつくるという認知症サポーターの思いを象徴する存在です。
その姿には、誰にでも寄り添うやさしさや、地域の人と人をつなぐ力、そして認知症の方を温かく見守る気持ちが込められています。講座やイベントでは“応援隊長”として活躍し、子どもから大人まで幅広い世代に親しまれています。ロバ隊長がいることで、認知症に対する不安や偏見がやわらぎ、地域全体で支え合う雰囲気づくりにもつながっています。
オレンジカフェでも、参加者の皆さんに作っていただいているロバ隊長が、地域のつながりを広げる大切な存在として活躍しています。

7月の「カフェてらす　わかば」について

来月は、秋田基準寝具株式会社をお招きし、「トルト歩行診断AI」を体験していただきます。ご自身の歩行状態を評価してもらい、その結果に合わせた個別のトレーニングメニューも教えていただけます。体験のあとは、包括支援センターの保健師による「フレイル予防」のお話と、簡単にできる運動も予定しています。お時間のある方は、ぜひお気軽にご参加ください。皆さまの健康づくりに役立つ内容となっています。



社会福祉法人わかば会
由利本荘市中央地域包括支援センター

カフェてらす　わかば

JULY
7
2026
VOL.16

トルト歩行分析AI　今の歩行状態を知ろう！

今回は、秋田基準寝具株式会社様をお招きし、トルト歩行分析AIを皆様に体験していただきました。
いつも通り歩いてくださいと言われていましたが、皆様やはり少し緊張したご様子でいつもよりゆっくりめに歩いている印象でした。結果も丁寧に説明していただき、今の歩行の評価を知ることで、今後の予防につなげていってほしいと思います。









歩くことの大切さについて　認知症とフレイル予防

トルト歩行分析AIの結果をお待ちいただいている間は、中央地域包括支援センターの保健師より、「歩行」と「認知症・介護予防」のつながりについてお話ししました。
「歩く」という何気ない日常の動作には、筋力やバランス能力だけでなく、脳の働きも深く関わっています。歩行速度の低下や歩幅の変化などは、フレイルや認知機能の変化に気づくきっかけになることもあるため、日頃からご自身の身体の状態を知り、意識することが介護予防の第一歩となります。
今回の歩行分析が、ご自身の身体を見つめ直すきっかけとなり、「これからも元気に歩き続けるために何ができるか」を考える機会になれば嬉しく思います。
講話の途中には、脳を使う体操や歩くための体操、クイズも取り入れました。参加者の皆さんは積極的に体を動かし、クイズにも笑顔で参加され、会場には自然と笑い声があふれていました。楽しみながら学ぶことで、認知症や介護予防についてより身近に感じていただけたのではないかと思います。

8月の「カフェてらす　わかば」について

来月は、由利本荘市中央地域包括支援センター　保健師から「夏のちょっとした不調」について講話していただきます。講話後はお家でできる体操をみなさんと一緒に行いたいと思います。暑くなってくる季節だからこそ、早めに異変に気付いてもらいたいです。皆様も熱中症や脱水症の予防に気を付けてお過ごしくださいね。参加お待ちしております。



社会福祉法人わかば会
由利本荘市中央地域包括支援センター

カフェてらす　わかば

AUG
8
2026
VOL.17

夏のちょっとした不調　暑さ対策をしって不調を整えよう

今回は中央地域包括支援センターの保健師より、「夏の“ちょっとした不調”を整える」をテーマに、クイズを交えながら暑さ対策についてお話ししました。
年々厳しい暑さが続く中、暑さによる体調不良が思わぬ病気につながることもあります。正しい知識や対策を知ることで、暑い夏を少しでも元気に過ごすためのヒントにしていただければと思います。
講話の後は、皆さんと一緒にラジオ体操を行いました。暑くて外出が難しい日でも、家の中で体を動かすことで、体力や筋力の低下を予防することができます。これからも無理のない範囲で体を動かし、元気な毎日を過ごしていきましょう。









9月の「カフェてらす　わかば」について

9月のカフェてらすわかばはお休みとなります。
なお、9月は由利本荘市主催の認知症フェアが開催されます。会場は西目公民館シーガルです。
今回は、若年性認知症と診断された方の実話をもとにした映画**「オレンジ・ランプ」上映会**が行われます。また、会場内にはオレンジカフェのスペースも設けられ、皆さんに作っていただいたロバ隊長を展示するほか、気軽にお話しできる交流の場を準備しています。
このほかにも、健康チェックコーナーなどさまざまな企画をご用意しています。ぜひ西目公民館シーガルへ足をお運びください。皆さまのご来場をお待ちしております。

社会福祉法人わかば会
由利本荘市中央地域包括支援センター

カフェてらす　わかば

OCT
10
2026
VOL.18

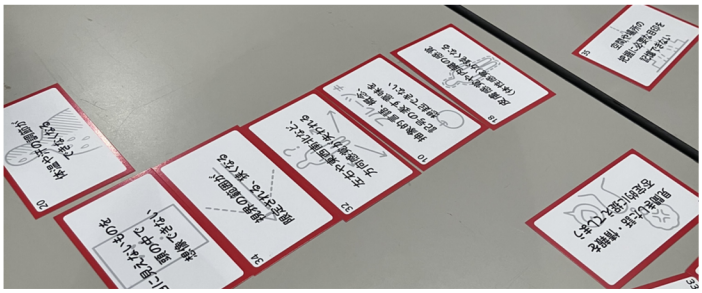
認知症ステップアップ講座　～認知症世界の歩き方～

今回は、認知症サポーターステップアップ講座を開催しました。
講座では「認知症世界の歩き方」をテーマに、認知症のある方が日常生活の中で感じている戸惑いや不安、見えている世界について学びました。認知症を「未知の異世界を旅する」という視点で捉え、カードワークを通して参加者同士で意見交換を行いながら理解を深めました。
参加者からは「認知症の方の気持ちをこれまでとは違う視点で考えることができた」「ゲーム感覚で学ぶことができておもしろかった」「新たな気づきがあった」といった感想が聞かれ、認知症への理解を深める有意義な時間となりました。









認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けるためには、地域の皆さんの理解と支え合いが大切です。今回学んだ内容を日頃の関わりに生かしながら、認知症のある方やそのご家族が安心して過ごせる地域づくりにつなげていきたいと思います。今回参加できなかった方も、ぜひ次回の講座へのご参加をお待ちしております。

11月の「カフェてらす　わかば」について



11月のカフェてらすわかばでは、由利組合総合病院の感染症実践看護師を講師にお迎えし、「食中毒について ～知って防ぐ、健康を守る食の知識～」をテーマにお話しいただきます。
食中毒は一年を通して発生する可能性があり、家庭での食事や食品の取り扱いを少し工夫することで予防することができます。当日は、食中毒の原因や予防のポイント、日常生活の中で気を付けたいことについて、専門的な内容をわかりやすくお話しいただきます。
ご自身やご家族の健康を守るため、この機会に正しい知識を学んでみませんか。皆さまのご参加をお待ちしております。