

台原老人福祉センターだより

なごみの森

令和6年9月号

発行：台原老人福祉センター

TEL 022-233-3901 (代表)

〒981-0903 青葉区台原森林公園 1-3

【併設事業所】

■台原デイサービスセンター

■社協台原ケアプランセンター

■台原地域包括支援センター (包括TEL727-5360)



【参加者募集】一市内にお住いの60歳以上の方が対象ですー

★頭の体操倶楽部～脳トレで認知症予防～

東北大学川島隆太教授の研究結果に基づいた、脳機能活性化・認知症予防の教室です。

●日 時：10月～R7.2月の水曜日 (月3回・全15回 休館日等は除く)

9:50～11:40のうちの30分 (詳細は要相談)

●場 所：3階 文化活動室

●定 員：10名 (先着)

●参加費：月3,000円 (内2,400円教材費)

●申込み：9月6日 (金) 10:00から当センターへお電話または直接窓口へ

※10月2日 (水) 10:00から 教室説明会&体験があります!



★「健康づくり教室」開催 -台原中学校学区にお住いの概ね65歳以上の方が対象です-

約4か月間の全6回シリーズで行います。初回と最終回にフレイルチェックを行い、4か月間の取り組みの効果を実感してみましよう!!

●主催：台原地域包括支援センター ●定員：35名 (先着) ●参加費：無料

●場所：台原老人福祉センター 3階多目的ホール ●開催時間：13:30～15:00

●持ち物：飲み物、タオル、筆記用具。運動しやすい服装でお越しください。

●申込み：台原地域包括支援センター TEL022-727-5360 (平日 8:30～17:00)



	開講日	内容	
初 回	9月19日 (木)	大フレイルチェック大会	講師：台原包括等
2 回 目	10月 3日 (木)	楽しく身体を動かしてフレイル予防	講師：理学療法士
3 回 目	10月31日 (木)	お口の健康を保ってフレイル予防	講師：言語聴覚士・歯科衛生士
4 回 目	11月21日 (木)	薬と上手に付き合いフレイル予防	講師：管理薬剤師
5 回 目	12月19日 (木)	おいしい食事でフレイル予防	講師：管理栄養士
最 終 回	1月16日 (木)	大フレイルチェック大会、再び!	講師：台原包括等

【無料相談会のお知らせ】

★パソコン・スマホ無料相談会 (先着9名 ※予約制です)

●日 時：月1回火曜日 10:00～12:00

●相談時間：お一人30分まで

〈今後の開催予定〉

開催日	10月 1日 (火)	11月12日 (火)
予約開始日 (10:00～)	9月26日 (木)	11月 1日 (金)

●会 場：2階視聴覚室 ●相談員：NPO 法人仙台シニアネットクラブのメンバー

●予 約：当センターへお電話または直接センター窓口へ

※パソコンやタブレットの操作助言が主な内容です。データ復旧や各種設定代行するものではありません。



★相続・遺言等無料相談会（先着12名 ※予約制です）



●日 時：月1回水曜日 13:00~16:00

●相談時間：お一人30分まで

<今後の開催予定>

開催日	9月11日(水)	10月9日(水)
予約開始日(10:00~)	9月2日(月)	10月1日(火)

●会 場：3階文化活動室等

●相談員：特定行政書士 小野寺 利彦氏、特定行政書士 黒田 康央氏
社会福祉団体「仙台ライフサポート」所属

●予 約：TEL090-1494-8106（相談員直通）へ直接お申込み下さい。（平日9:30~16:30）

※相続・遺言等に関する各種制度や方法等の紹介、解説、助言が主な内容です。

事務作業や諸手続きを代行するものではありません。



【施設紹介】 台原デイサービスセンター編 ①

<パワーリハビリについて>

パワーリハビリという言葉をご存じでしょうか？

台原デイサービスセンターにはパワーリハビリのマシンが4機あります。

パワーというと、「筋力強化」や「激しい運動」を思い浮かべると思いますが、実際は違います。

パワーリハビリは、マシントレーニングを用いた軽い運動です。普段動かしていない筋肉を活性化させ、姿勢改善や体力の維持・改善を図るものです。

軽い負荷運動ですので、運動が苦手な方でも問題ありません。特に老化予防したい方におすすめです。

また、パワーリハビリによる運動で、認知症やパーキンソン病などに効果のある神経物質が分泌されることも知られており、様々な病気の改善が期待できるとの報告もあります。

今回は、マシンを具体的にご紹介いたします。

どうぞお楽しみに！！ 理学療法士 塚原



～9月の休館日～

2日(月)、9日(月)、17日(火)、18日(水)、23日(月)、
24日(火)、25日(水)、30日(月)

台原老人福祉センター 〒981-0903 青葉区台原森林公園 1-3 TEL233-3901 FAX233-4248
※地下鉄南北線台原駅 南1出口 徒歩1分、駐車場はありません。