

井郷地区担当

豊田福寿園

令和4年度
春号

地域包括支援センターだより

こんにちは！豊田福寿園地域包括支援センターです！

皆さんこんにちは！日差しが暖かく、ウォーキングが楽しい季節になりました。今年
は雪の多い冬でしたが、春は例年より暖かい日が多いそうです。4月にも関わらず、
夏日の温度になっている地域もあります。

今年度は、私たちがご相談に伺います♪

豊田福寿園施設長
主任ケアマネジャー
管理者
浅野 富美子

主任ケアマネジャー
センター長
石崎 美加代

社会福祉士
内丸 麻里子

社会福祉士
池山 瀬里

保健師
高木 朱里

保健師
堀之内 美穂

このメンバーで
頑張ります！
よろしくお願いします！

令和4年度
包括職員紹介

ウォーキングのすすめ

ウォーキングには、体力向上以外にも認知症予防や高血圧の改善や骨の強化にも効果があるそうです。暖かいこの季節、草花を見ながらウォーキングを始めてみませんか？

視線は前に

お腹に力を入れるように意識する

踵から地面を踏む

姿勢はまっすぐ

1つでも意識して実践しましょう！

高血圧、認知症、関節痛、腰痛、糖尿病、がん、心臓病、脳卒中、認知症、うつ病、高齢者の生活の質を向上させる効果がある。



いさと地区のウォーキングスポット

水無瀬川

一休みできる場所もあります



- ・井郷交流館～上砂橋までおよそ0.3km
- ・上砂橋～井上橋までおよそ0.5km
- ・春には桜、6月頃は紫陽花がとてもきれいです。
- ・歩道が整備されているため歩きやすいです。
- ・道路を横断するときは注意してください。



運動公園



- ・公園内内周 1.9km
- ・ベンチがよく設置されています。
- ・自然のなかで気持ちよく散歩ができます。
- ・歩道が整備されているため歩きやすいです。



1日だけ長い距離を歩くより、継続して短い距離を歩くことが大切です。

申請・問い合わせ、介護・高齢者の相談窓口はこちらまで

豊田福寿園地域包括支援センター

電話 45-5357

