



アカデミアだより78号

令和5年2月号

令和5年2月1日発行 発行責任者 眞部 昌之

浦安市介護予防推進事業



高齢者包括支援課 齊藤 誠 課長

新年あけましておめでとうございます。

コロナ禍により活動を縮小した2年間を経て、介護予防活動を再開することができているのは、皆様の熱意と行動力のおかげです。改めて敬意を表します。去年は自身の健康を省みる1年でした。今年は皆さんを見習い、介護予防につながる生活習慣を身に着けたいと思います。

高齢者包括支援課 主任作業療法士 香取 頌太郎

明けましておめでとうございます。

去年は活動の再開に際し、ご苦労もあったかと思います。担当をさせていただき、参加者の方は勿論、担い手であるアカデミアの方自身もとても楽しそうに活動されていることが印象的でした。今年も皆様と互いに協力を深めながら、楽しく歩んでいけたらと思います。よろしくお祈りします。



代表 眞部 昌之

皆様、明けましておめでとうございます。

今年の干支は卯年、卯は跳ねると言われ飛躍・向上の年の始まりです。

コロナ禍ではありますが、新しい生活様式の元、大きく一歩踏み出しましょう!! 今年もアカデミアは市民の皆様と共に、活動を通じ介護予防に精力的に取り組みたいと思っておりますので、ご支援・ご協力をよろしくお願い申し上げます。



副代表兼傾聴班班長 大高 博

傾聴訪問でお話を聴かせていただき、帰り際「また来てください」「楽しみにしています」の声を活動のエネルギーとしています。

「なんでも安心してこの人には話せる」を目指し、今年も元気に生き生きした活動ができるよう努めます。



副代表 大和 幸枝

フレイル予防には「栄養・身体活動・口腔ケア・社会参加」が必要とされています。アカデミアの諸活動はこれらすべてに役立っています。副代表として、代表はじめ各班の活動を支えていきたいと思っています。



顧問 木村 隆

明けましておめでとうございます。3年弱のコロナ禍の中、高齢者にとって人の社会的交わりの大切さを身にしみ感じております。今年もアカデミアの活動は勿論、近隣地域の方々との交流も深めましょう。



スクエアステップ班班長 佐久間 利子

新年度に向けて、会場の変更など参加市民が増えるように工夫してまいります。4月からのスケジュールをどうぞお楽しみに!!



会計 小柳 勝美

アカデミアに入会して早10年たちました。体力・気力少しずつ衰えてきていますが、自分自身の介護予防の為に進んで活動に参加したいと思っています。皆様よろしくお願い致します。



口腔班班長 庄司 敏夫

2023年度は2022年度の吹矢教室の活動を踏まえて、まちプラ教室での開催も考えております。コロナ禍で大人数での活動はできませんが、班員が力を合わせて取り組んで参ります。



監事兼栄養班班長 妹尾 絹子

コロナの影響により、活動が出来なかったアカデミアクッキングは1月より第2期が始まっています。高齢者の低栄養予防の為に、今年も楽しくクッキングしていきたいと思っています。



脳トレ班班長 森 卓也

国語、算数、ゲーム、ワークショップなどで脳をほぐし、柔らかく活性化しましょう。脳トレ教室の主役は皆さん一人一人です。皆と一緒に楽しい集いの場を作りましょう。脳トレや手を携えて若返り!!



ウォーキング班班長 今野 泰子

寒い日が続きますが、ウォーキング班は元気に活動しています。雪国育ちの私には、この「関東の冬晴れ」が、宝物のように大切に思えます。きれいな青空の下、寒さで縮こまった体を、思い切り動かしませんか?



体操班班長 萱野 博道

高齢者の元気な町・浦安を目指して、公民館やUセンターで毎週「おたっしや体操教室」を開催しています。健康保持と仲間づくりにあなたも参加しませんか?そして今年も健やかな毎日を過ごしましょう。



総務班班長 大森 洋子

適度な体操、栄養バランスを考えた食事作り、お口や頭の体操、沢山の仲間とのおしゃべり...等。アカデミアはフレイル予防に最適の楽しい集いの場です♡

