

令和3年度 埼玉県NPO活動サポート事業 (スタートアップ事業)

助成事業

医療と地域をつなぐみんなの町の保健室

助成団体

特定非営利活動法人リマインド

事業内容

コロナ禍でなかなか外出が出来ない高齢者が気軽に心身の相談をし、自ら健康維持が出来るよう医療職による講座・相談会を浦和のコミュニティサロンで開催。NPO法人リマインド正会員の多種医療職が体のつくりや病気など様々なテーマで講座を担当しました



町の保健室

健康講座 からだの相談



ReMind まちの保健室

with みんなの夢ハウス

まちの保健室

毎月第2第4金曜日 受付:13:30~
定員7名 予約制
参加費 200円 (1ドリンク、フチお菓子付き)

- 6月 25日 呼吸とヨガ**
 - 理学療法士: 呼吸とヨガについてお話しします。大きな呼吸を一緒にしてみよう。
- 7月 9日 アドバンスケアプランニング (人生会議)**
 - 医師: 一緒に考えてみましょう。万が一の時、あなたとどのようなケアを望みますか? 健康な方だからこそ考えましょう。
- 30日 フレイル予防**
 - 健康運動指導士: 予防に取り組みましょう。

医療とつながるプチ講座を開催します。楽しく健康維持をしていくヒントが見つかりますよ。専門職への相談もできます。 協力: NPO法人ReMind

夢体操倶楽部

毎月第1第3金曜日 受付:10:30~
定員5名 予約制
参加費 200円 (1ドリンク、フチお菓子付き)

6月 18日(金) 7月 2日(金) 16日(金)

いきいき100歳体操を中心に行います。筋力をつけ動きやすい体を作ること、いつまでも元気に暮らしましょう。継続が力。みんなでやるから続きます。私たちが見守り、サポートします。

申込先: みんなの夢ハウス
TEL: 070-8932-3510

5月14日	体のづくり・姿勢	インフォメーション 代表 河合
5月28日	お薬相談会	薬剤師 辻さん
6月11日	免疫力アップ食	管理栄養士 小嶋さん
6月25日	ヨガと呼吸	理学療法士 山本さん
7月9日	フレイル予防	健康運動指導士 佐藤さん
7月30日	アドバンスケアプランニング	医師 諸岡さん
8月27日	認知症予防	理学療法士 須藤さん
9月10日	介護保険のキホンのキ	ケアマネージャー 松家さん
9月24日	フットケア講座	フットケアセラピスト 池田さん
10月8日	飲み込みと嚥下の相談室	言語聴覚士 佐々木さん
10月22日	相続・お金の相談室	ファイナンシャルプランナー石井さん
11月12日	ヨガと骨盤底トレーニング	理学療法士 田中さん
11月26日	お薬相談会	薬剤師 下沢さん
12月10日	眠れる体作り	理学療法士 菊池さん

町の保健室

健康講座
からだの相談



薬剤師 辻さん

管理栄養士 小嶋さん



医療福祉職メンバーが講座と合わせて相談を行いました



言語聴覚士 佐々木さん



健康運動指導士 佐藤さん

事業の成果

- 1 地域の高齢者が気軽に相談できた
- 2 講座で心身について学ぶことができた
- 3 参加者同士の繋がりを形成すること

今後に向けて

- 1 来年度も内容を発展させ事業継続
- 2 医療生協さいたま助成事業として実施
- 3 人が集まる様々な場所で町の保健室展開