

# シオンの園 通信

今月の聖句「打ち砕かれ悔いる心を神よ、あなたは侮られません。」  
(新共同訳聖書旧約 詩編 51 章 19 節)

第181号

社会福祉法人佐賀キリスト教事業団  
介護保険総合ケアセンター  
シオンの園

佐賀県佐賀市大和町久留間 3865-1

## 持続可能な社会に向けて



## 『シオンの園地域サポート』の取り組み～

住み慣れた地域でいつまでも暮らし続けることができるように、住民のみなさまの支えあいにより、介護予防や生活支援に取り組まれる地域が増えてきました。

シオンの園では、地域貢献事業の一環として、『シオンの園地域サポートプロジェクト』を展開しています。



**呼吸を止めないように行いましょう!**

**自宅でフィットネス**  
「家でも運動を取り入れたいけど何をしたら良いかわからない」という方や「家に運動機材がなくてトレーニングできない」という方などに対して、自宅で簡単に取り組めるフィットネスのアドバイスやご提案を行います。

**ヨガやHIITトレーニング**  
今流行りのヨガやHIITなどの運動を取り入れてみませんか？  
普段運動習慣がなく、体力に自信がない方でも取り組めるよう、段階的にメニューを組み合わせることも可能です。  
実施方法や注意点などもわかりやすくお教えします！

**自宅で新しく挑戦してみませんか？**

**HIITなんて初めて聞いたなあ!**

**趣味活動のアドバイス等**  
「手作業は好きだけど、細かい動きがしなくてやるのが億劫」「何か始めたいけど自分にできるかわからない」などの悩みはありませんか？  
「少し工夫すればできるかも！」と一緒に考え、試行錯誤しながら前向きに趣味活動に対するアドバイスしていきます！

**お話し会の開催**  
日常生活での困りごとや、ちょっとした生活の工夫、身体についての豆知識など、必要に応じた内容で、お話し会の開催が可能です。  
皆さんのお話を伺いながら、「こんな話が聞きたい」「こんなことが知りたい」など、要望に合わせてお話しの内容を考えます。  
資料等も必要に応じて用意できます！

**シナプソロジーの実施**  
脳活性化プログラムのシナプソロジーを専門のインストラクターが行います。  
シナプソロジーを行うことで、認知機能、集中力、注意機能向上や、気分の爽快感が得られるほか、手先が巧みになるなどの嬉しい効果も実証されています！

**楽しみながら脳を活性化しよう!!**



介護予防教室の  
取組マンネリ化対策

住民主体の介護予防の取り組みは

地域により異なります。

まずは地域のニーズを

地域のみなさまとともに把握し、

地域の実情に応じた『地域サポート』を展開しています。

セラピストチームとシナプソロジーインストラクター等

☆専門職員を派遣しています☆

**ココロとカラダの活性化プログラム**  
「シナプソロジー」体験会



介護予防教室の世話人さんと  
ボランティアさんへの支援

シオンの園地域サポートの  
ご用命は・・・  
0952-62-5566 まで

地域の元気を応援します!!



『カラダもココロも元気でいたい!』

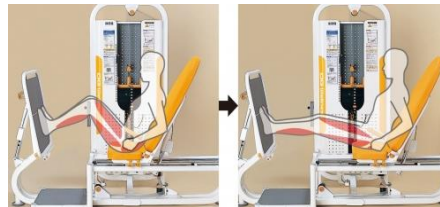
『介護を受けずに生活する!』

『もっと、もっと元気でいろんなことを楽しみたい!!』

一つでも当てはまれば、  
ぜひご利用ください(^\_^)

元気な自分を楽しもう!!

『無理なく…。でも、ちゃんと運動したい!!』  
ご自身のペースで運動に取り組むことができます。



介護保険総合ケアセンター

**シオンの園**

お問い合わせ・ご相談は…(代)0952-62-5566

シオンの園公式Instagramもご覧ください



シオンの園ホームページはこちら



本部>>

- 特別養護老人ホーム
- ケアマネジメントサービス
- 運動型デイサービスハレルヤ

●ショートステイサービス (大和)

- ホームヘルプサービス
- グループホームくつろ樹 / くつろ樹2号館

●デイサービス大和

川上>>

- 小規模多機能ホーム川上

●グループホーム川上

水ヶ江>>

- ケアマネジメントサービスさが

●デイサービス水ヶ江

●情報センター

片田江>>

- 小規模多機能ホーム片田江

●グループホーム片田江

末広>>

- 小規模多機能ホーム末広

●ショートステイサービス末広

●グループホーム末広

はるかぜ>>

- デイサービスはるかぜ