

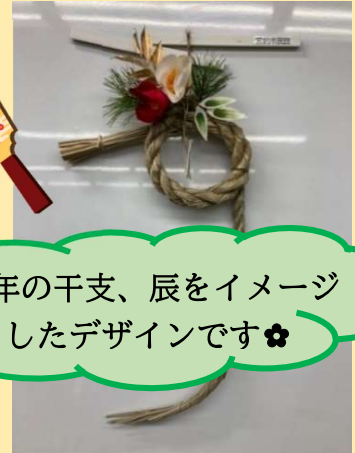
# 地域包括支援センター ビオラ宮崎だより

2024年 2月号

発行：地域包括支援センタービオラ宮崎  
住所：宮崎 2-8-32-102 コスモ宮崎台  
電話：044(948)5371

ビオラ宮崎の担当地域は 宮崎、宮崎1～5丁目、神木、けやき平、南平台です。

今年初めてのビオラだより発行です。  
旧年中は大変お世話になり、誠にありがとうございました。  
本年もビオラ宮崎をどうぞよろしく願いいたします。  
今年**辰**年、**た**のしく生きて **つ**ながってみようビオラとあなた  
**ど**んな1年になるかな **し**あわせ(幸せ)がたくさん訪れますように。  
ビオラ宮崎は、新たな挑戦と前進の実りある年を目指します。



今年の干支、辰をイメージ  
したデザインです🌸

12月のすみれの会(宮前第2地区社会福祉協議会の会食会)で作成した『しめ縄』です！



## 令和5年度 宮崎第1公園体操

### ～体力測定会のご案内～



ビオラ宮崎では、毎週木曜日9時30分～10時00分に宮崎第1公園体操を開催しています。  
体力測定会で身体能力や健康状態をぜひ一緒に確認してみませんか！

◆日時 2024年 **3月14日(木)**

10時00分～11時30分

◆場所 宮崎子ども文化センター 集会室  
(〒216-0033 宮前区宮崎1-7)

◆定員 **15名** (先着申し込み制)

2月2日(金)10時より申し込み開始

※締め切りは、2024年2月29日(木)17時

◆申込方法 ビオラ宮崎に電話をして、  
お申し込みください。

(TEL: **044-948-5371**)

### 測定内容

- ① ベジチェック【協力：明治安田生命保険】  
(野菜摂取量の測定と食生活について助言)
- ② 歩行測定 【協力：株式会社ヤマシタ】  
(歩行状態を解析、適した運動方法の提案)
- ③ 握力・棒反応テスト  
(棒反応テストにより反射神経を測定)  
※各測定ブースを順番に回っていただきます。  
測定後は各自そのままお帰り下さい。

# グリーンハイツ健康福祉フェア・南平台健康福祉まつりのご報告

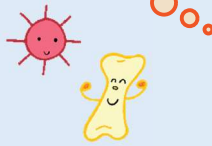
2023年10月19日にけやき平グリーンハイツ体育館で健康福祉フェア、10月26日に南平台第一集会所で南平台健康福祉まつりを開催しました。健康に興味のある方が沢山集まり、自分の健康がどれくらいなのか、測定や運動を通じて考えていただくことが出来ました。福祉用具の展示もあり、これからの生活に備え、ご興味を持っていただきました。

参加者からは、とても楽しく参加した、またこのような企画をやってほしい、認知症や終活、病気や栄養のことも知りたいと沢山の意見をいただきました。皆様の熱い思いをこれからも引き継いでいきたいと思っております。

## ★グリーンハイツ健康福祉フェア★



皆さまご協力  
ありがとうございました!



## ★南平台健康福祉まつり★



今年も開催を予定しておりますので  
ぜひお越しください!

## 権利擁護講座 ～将来に備えるお金のこと～ 開催しました!

2023年11月28日に福祉パル宮前にて成年後見制度について講話を行いました。

川崎信用金庫吉田様より『銀行窓口での困り事』や『将来に備えることの大切さ』、宮前区あんしんセンター吉田様より『成年後見制度の内容』『日常生活自立支援事業』などについてお話いただき、盛り沢山の内容でした。



講座終了後には講師の方への個別質問もあり、参加者の皆様の関心が高いことを感じました。今後も講座を開催する予定ですのでご期待ください。



## 地域包括支援センターとは

地域包括支援センターは高齢者の皆様と、そのご家族の身近な相談窓口です。相談無料です。宮崎台駅徒歩2分。24時間365日電話対応しています。

開館時間：9時～17時（日祝除く）

TEL：044-948-5371

検索ワード【中川徳生会 ビオラ宮崎】 二次元コード⇒

