

ビオラ宮崎だよ

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

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。
私たちの担当地域は 宮崎、宮崎1~5丁目、神木、けやき平、南平台です。

介護予防講座 心も体もリフレッシュ

あなたのお住いの地域にビオラ健康倶楽部が出張します！



ビオラ宮崎が担当している地域にお住いの方へ耳より情報です。
地域で行われている公園体操やサロンなどにビオラ健康倶楽部が出張します。
いつまでも自分の足で歩き毎日を笑顔で過ごすために、運動や健康管理などをご提案します。

誰でもすぐに
楽しめる運動です。

健康講座の内容

- ・懐かしい歌に合わせた体操
 - ・脳を鍛える手指の運動
 - ・健康や暮らしに役立つミニ情報
- 1回30分の予定です



オリジナル体操考案！
「青い山脈」
「リンゴの唄」



出張先を大募集しています。

ビオラ宮崎までお気軽にお問い合わせください。
是非来て~とのご連絡、お待ちしております！



『スマートフォン講座』のお知らせ

ソフトバンクさんのご協力により、スマホ講座を開催します。スマホをお持ちでない方も、既にお持ちの方でも、一緒に楽しみながらスマホを体験してみませんか？

私にもできた！という
喜びを共有しましょう😊



日時：令和3年10月20日(水) 10:00~12:00

場所：福祉パルみやまえ研修室
(川崎市宮前区宮崎2-6-10 宮崎台ガーデンオフィス 4F)

定員：先着 **20名**

参加費：無料

お申し込みはビオラ宮崎まで
TEL：044-948-5371

10月20日 水曜日

わたしたちの町の★素敵★なヘルパーステーション

ニチケアセンター宮前平

色とりどりの紫陽花が見頃を終えましたが、違うところに目を向けると大きな向日葵が元気いっぱい咲いていて、夏の訪れを感じますね。ニチ宮前平は、人を心から想う♪サービス提供責任者4名を中心に利用者様を支援させて頂いています。暗いニュースが続く世の中ですが、少しでも明るくそして小さな幸福を分かち合える、サービスを目指して今日も頑張ります。



藤田 金澤 小林 上坂

椿

宮崎台駅から徒歩1分のところにある訪問介護事業所“椿”でございます。専門の資格を持ったホームヘルパーや介護福祉士が、ご利用者様宅を訪問し、住み慣れたご自宅での生活が、安心・安全に継続出来るようお手伝いさせて頂いております。同じ事務所にケアマネさんや訪問看護師さんもあり、ヘルパーさんも含め、みんな仲が良いのが自慢です。ご利用者様とその家族の笑顔がふえるよう、今後も努力してまいります。



石津 伊藤 山崎 田中

みやまえ訪問介護支援事業所

当事業所は、介護サービスの提供に当たって、利用者様の権利を尊重し、その人格の尊厳を重んじ支援・援助するとともに、公平、中立な立場から適切なサービスが総合的・効率的に提供されるよう努力いたします。また、サービス提供にあたっては、行政・保健・医療・福祉サービス機関等との綿密な連携を図り、総合的なサービスの提供に努めます。



谷澤 松尾 松下 佐藤 今田

ヘルパーを利用したい場合は介護保険が必要です。ピオラ宮崎に相談してください。

この夏に摂りたい、最適な食べ物！

～熱中症予防にオススメ～

～夏バテ予防にオススメ～



野菜

果物

海藻

豆類



ミネラルの一種であり細胞内の水分を保つ動きのあるカリウムが含まれている食品を摂りましょう。カリウムは水に溶ける性質を持つため生野菜やスープにして食べるのがおすすめです。※腎臓に病気がある方は注意が必要です。

動物性のたんぱく質

魚類

卵

肉類



夏場は暑さからそうめん等、冷たい炭水化物が多い食事になりやすく栄養バランスが崩れがちです。ビタミンやミネラルの補給だけでなく、たんぱく質は丈夫な体作りや疲労回復・持久カアップに欠かせません。

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 ピオラ宮崎】QRコード⇒

