

# 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  
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。

## スマートフォン講座開催

10月にSoftbankさんご協力のもと、宮崎、南平台でスマートフォン講座を開催しました。各20名という定員を超える応募があり、大変盛況の中、スマホを体験してみたい、自分の持っているスマホを使いこなしたい、という思いをお持ちの皆さんが参加してくださいました。スマートフォンの画面をスクリーンに映しながら一緒にスマートフォンを触り、地図検索や写真撮影、メール作成、web検索を体験しました。皆さん本当に楽しそうに、またスマートフォンの便利さに感動しながら受講をされていたのが印象的でした。「とても参考になった。また教室に行きたい。」という声が多くありました。



## スマートフォン講座第2弾

ご好評のため第2弾を開催します。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😊

🌸 令和4年3月18日(金)14:00~16:00

🌸 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



🌸 先着 20名

お申し込みはビオラ宮崎

☎044-948-5371

※内容は左記事と同様です。



## 『宮崎こうしん坂公園体操』始まります



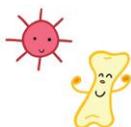
11月30日(火)から毎月の月末火曜日に宮崎こうしん坂公園(宮前区宮崎172-6)で公園体操をしています。(雨天中止) 10時~10時30分、お子様から高齢者の方までどなたでもお気軽にご参加ください。ストレッチ・ラジオ体操・「青い山脈」「リンゴの唄」などの懐かしい歌に合わせた体操・お子様も楽しめるような体操もあります。体操だけでなく筋肉を蓄えるための家でも手軽にできる運動、栄養・健康、お薬のお話など専門的なミニ講座もあり、ご参加をお待ちしています。(予約不要)



協賛 大塚町内会

協力 元気サポートにここに

薬樹薬局 梶ヶ谷



開催初日は寒い中、  
元気に体操しました！

**神木すこやか体操**

神木 1 丁目4の神木公園は4870㎡の広さを持ち近隣住民の憩いの場として、昭和53年6月にできました。毎朝6時30分からラジオ体操が始まります。秋冬は落ち葉を掃く掃除から始まります。参加者は21～29名程で子供、親子、高齢者、ジョギング中の人飛び入りできる、誰でも気軽に参加できる体操です。ラジオ体操の他に踵落としやロングプレスも取り入れています。参加者は公園の清掃活動にも協力しています。



**宮三いきいき体操**

宮崎第3公園で第1・3土曜日 8時～8時15分宮前ストレッチ、ラジオ体操、みんなの体操を10名程度で行っています。体操後は、公園の清掃も参加者で行っています。第3公園は遠くからも子供達が遊びに来る人気の公園で、気持ちよく遊んでもらいたいという参加者の皆さんの優しい気持ちで10年以上、体操と清掃を続けています。ご興味のある方はぜひ一度ご参加ください。



**宮崎台元気体操**

宮崎第1公園の体操は地域交流仲間作りを目指してやっています。(月曜から土曜)新しく参加した人に仲間が丁寧に地域にあるいろいろな活動や内容を教えてくれるので自然に無理なく地域活動に参加出来るようになっていきます。参加者40名はシニア世代が大半で体操だけにとどまらずガーデニングクラブに入ったりポッチャの講習会に参加したり、体操の後の散歩に出かけるなど幅広く活動し楽しんでいきます。



**リモートグリーンカフェ**

宮前平グリーンハイツで開催されていたグリーンカフェは、コロナの為、現在 Zoom を使用して行っています。毎月、勉強会やコンサート、朗読劇、体操などリモートでも楽しい内容が盛り沢山です。初めはリモートでの参加に苦戦することもありながら、もう皆さん Zoom のベテランです。新しいことをどんどん吸収され、楽しめる姿に私達も元気をもらっています。



バイリンガルの社会福祉士  
中島絵美です。

新しい  
職員紹介

生まれは愛知県で、育ちは愛知県と福岡県です。方言として綺麗な尾張弁と博多弁、上州弁を話せます。英語はというと、日常会話程度に話せます。

今まで地域包括支援センターや病院、生活保護ケースワーカー、障がい者グループホームに従事しました。この経験を活かしピオラ宮崎で働いていきますので宜しくお願いします。



**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⇒

