



# 結ま～るだより



## 令和5年4月号



### 当山ハイツ ふれあいサロン



「ココロすまいる」  
スクエアステップ指導員  
玉城さん



近隣の介護事業所  
「ココロすまいる」のスクエア  
ステップ指導員が”  
頭と体を同時に鍛  
えるスクエアス  
テップ“を教えに  
来てくれます。

毎週木曜日10:30～12:00まで  
第1, 3週はスクエアステップに  
取り組んでいます。  
みんなでマットを準備したり、役  
割を決めて掃除や会場準備などみ  
んなで取り組んでいます。  
毎週の集まりでは、定期的にお食  
事会をしたりと交友を深めていま  
す。おすそ分けしたり、休みの方  
を気にかかけたり、足をくじいたメ  
ンバーに歩きやすい履物を提供し  
合ったりとお互いを支えあって  
います。



#### ♥支え合いポイント♥

毎週、顔を合わすことで安否確認、  
お互いの見守りになっているよ。  
いざという時に、支え合える仲間が身  
近にいるって大事だワン♪

発行元：地域包括支援センターゆいまある  
連絡先：098-917-5320  
作成担当者：村山

包括ゆいまあるでは、地域の支え合  
いを紹介しています。  
身近な支え合いご連絡ください！

