

要支援1・2、事業対象者の方が利用できる通いの場
通所型サービスB（ミニデイサービス）

黒須地区センター
大会議室で、
新しい通いの場が
はじまりました！



高齢者通いの場「ラ・クロス」

養成講座を終了したボランティアスタッフが、
茶話会、体操、創作、脳トレ、レクリエーション等、
楽しい活動を企画します。

みんなで楽しく、みんなで元気に！



利用するためには、
要介護認定「要支援1」と「要支援2」他、
利用条件がありますので、お住いの地区の
地域包括支援センターへ相談が必要です。

場 所： 黒須地区センター 2階 大会議室
(エレベーターはありません)

日 時： 金曜日 14:00~15:30

参加費： 1回100円（保険代込）

持ち物： 飲み物（水分補給のため）

問合せ： 入間市高齢者支援課 電話:04-2964-1111(内線1342)

： 豊岡北地域包括支援センター 電話:04-2901-2501



つながろうや！

生活支援コーディネーター（SC）

～地域のみなさんへ

SC 通信 No.17

2024年6月26日発行
入間市生活支援体制整備事業
入間市生活支援コーディネーター

テレビを観ながら・・・お料理をしながら・・・
運動＋リラックス＝血流UP
ちょっとしたすきま時間に
血流がUPする運動をしてみませんか？

体に力を入れると血管が縮み、リラックスをすると血管が緩み血液が通ります。
大切なのは、「緊張と緩和」休憩をはさみながら、ご自身のペースで運動してみましょう。

まずは簡単に準備運動をします



<かかとの上げ下げ>
両足のかかとを上げて、ふくらはぎをぎゅっと縮めます。
5回ゆっくり行います。



<足踏み>
足を高く上げて、数を数えながら足踏みをします。
20回行います。

ふくらはぎは第2の心臓と言われ、ふくらはぎを鍛えることで足に回った血液が心臓に戻っていきやすくなります！

体を温めるとストレッチには効果的！！それでは、スタート！！



<股関節のストレッチ>

1. 片足を反対のひざの上に乗せます。
2. 上に乗せた足に手を置き、軽く負荷をかけます。
3. 体を前に倒します。
4. 反対側も同じようにやってみましょう。

* 股関節を痛めている場合は無理せず行います。
* 股関節がゆがんでいると、右足と左足で、上に乗せたときに違和感があります。



<体側のストレッチ>

1. 足を大きく開きます。
おへそを前に出して頭を上を引っ張るような気持ちで！
2. 片手を上げて、その腕を耳につけるように横に倒します。
呼吸はしたまま、前に倒れないようにしましょう。
3. 反対側も同じようにやってみましょう。



撮影にご協力いただいたのは、入間市地域保健課の職員です。
定期的に、ほぐストレッチという健康体操を行っています。
ご興味のある方は是非、健康福祉センター地域保健課へ
お問合せください！！



豊岡東地域包括支援センター
(豊岡・東町・向陽台・大字黒須)



第2層 SC

地域の高齢者の皆さんの声を元に必要な資源開発や通いの場の発掘などをしていきます。皆で考えて住みやすい町作りが出来たら良いと思いますのでよろしくお願い致します。

☎ 04-2960-1050

豊岡西地域包括支援センター
(扇町屋・扇台・久保稲荷・善蔵新田)



第2層 SC

地域の皆様と一緒により良い地域にしていくためにも、ひとつひとつ出会いを大切に活動をしていきたいと思ひます。今後共どうぞよろしくお願い致します。

☎ 04-2960-5010

豊岡北地域包括支援センター
(黒須・河原町・春日町・宮前町・鍵山・高倉)



第2層 SC

4月から担当になりました。サロンなどの集いが活発な地域なので、さらに活動が活発になるよう、つながりを大切にしながら地域の皆さんと共に歩んでいきたいと思ひます。

☎ 04-2901-2501

東金子地区地域包括支援センター
(牛沢町・小谷田・上小谷田・森坂・新久・狭山ケ原・狭山台4丁目)



第2層 SC

東金子地区のいいところ、心配なところを話し合いながら、地域づくりのお手伝いをしています。楽しみながら、ウキウキわくわく、一緒に活動してみませんか？

☎ 04-2960-6322

金子地区地域包括支援センター
(木蓮寺・南峯・寺竹・金子中央・西三ツ木・三ツ木台・上谷ヶ貫・下谷ヶ貫・花ノ木・中神・根岸・狭山台3丁目)



第2層 SC

生活支援コーディネーターとして、地域住民が支えあう仕組みづくりや地域活動の応援など、誰もが安心して暮らせる地域づくりのお手伝いをさせていただきます。

☎ 04-2935-7543

**人と人がつながる
優しいまちづくりを目指して
活動しています♡**

第1層 SC: 社会福祉協議会に1人配置され、入間市全域について担当します。
第2層 SC: 各地域包括支援センターに1人配置され、受け持ち地域を担当します。

協議体とは: 生活支援コーディネーター(SC)と連動して、地域の情報を共有したり、地域課題を解決するための話し合いの場。

私たちが入間市の生活支援コーディネーター(SC)です

引き続き、地域の活動の様子やSCの取り組みについてお伝えします!

入間市社会福祉協議会
(入間市全域担当)



第1層 SC

☎ 04-2963-1014

あったらいいな!の実現をお手伝いします。皆さまの声を聞かせてください。つながりのある地域づくりを応援します。

宮寺二本木地区地域包括支援センター
(宮寺・二本木・高根・駒形富士山・大字狭山台・狭山台1丁目、2丁目)



第2層 SC

生活支援コーディネーターとして、皆様が暮らしやすい地域づくりを目指した移送支援の実現や通いの場の開催、介護予防教室の実施等に取り組んでいます。

☎ 04-2935-0082

藤沢地域包括支援センター
(上藤沢・下藤沢)



第2層 SC

藤沢地区の子どもから高齢者までひとりひとりが楽しめるまち・住み続けたいまちを目指して情報発信をしていきます。つながりを大切に皆さんと一緒に楽しく活動していきたいと思ひます。

☎ 04-2960-6307

東藤沢地域包括支援センター
(東藤沢)



第2層 SC

地域内にある社会資源を把握し、ニーズに合った環境作りをしながら住み慣れた場所で安心して暮らせる地域作りのお手伝いができればと思ひます。よろしくお願い致します。

☎ 04-2901-7025

西武地区地域包括支援センター
(仏子・野田・新光)



第2層 SC

西武地区と共に考える姿勢を大切に、一緒に西武地区の将来を考えていきます。

☎ 04-2931-3311