

# 令和5年 4月号 上砂川町ケアサポーターレポート

## Go!Go!スマイル東山

4月14日(金)東山高齢者住宅で行われているポールウォーキングに参加してきました。

ラジオ体操とポールを使ったストレッチで準備万端



高齢者住宅の特徴である長い廊下を活用して12周、約2kmです。



ウォーキング終了後、歩数を確認し記録している場面です。私は普段の運動不足とおしゃべりに夢中になってしまったことで集団よりかなり遅れましたが、2,777歩でゴール🏁



「みんなと歩いた～」という達成感でいっぱい！

## 新しい仲間が加わりました



はじめまして。4月1日より社協に勤務している稲村と申します。以前はスクールソーシャルワーカーをしていました。お話すのも、お話を聞くのも好きです。よろしくお願いします。

裏面へ続く

# いっしょにあそぼ！

日程

5月16日（火）

内容

- ・絵本の読み聞かせ
- ・園庭にて外遊び

時間

10:00 ~ 11:00



## 5月のケアサポーター関連イベント一覧

| 日程           | 内容              | 場所                   | 時間                                 |
|--------------|-----------------|----------------------|------------------------------------|
| 5月10日<br>（水） | よってけ場           | 産業活性化センター<br>（商工会議所） | 13:30<br>~15:00                    |
| 5月15日<br>（月） | カフェまちなか         | まちの駅<br>ふらっと         | 10:00<br>~12:00<br>13:00<br>~15:00 |
| 5月16日<br>（火） | いっしょにあそぼ！       | 認定こども園<br>ふたば        | 10:00<br>~11:00                    |
| 毎週火曜日        | ビューティー中央        | 中央集会所                | 13:00<br>~14:00                    |
| 毎週木曜日        | みどりの会           | 緑が丘集会所               | 13:00<br>~14:00                    |
| 毎週金曜日        | Go!Go!スマイル東山    | 東山高齢者住宅<br>集会所       | 9:00<br>~11:30                     |
| 毎週金曜日        | 華の金曜日<br>コスモスの会 | 鶉本町生活館               | 13:00<br>~15:00                    |
| 各地区<br>週1回   | 百歳体操            | 各地区生活館や集会所           | ※各地区で<br>異なります。                    |

※新型コロナウイルスの感染状況により  
事業が中止となる場合があります※