

2016年 7月28日

矢田北食事会に行ってきました！



ディサービスセンター花嵐 加納
矢田地域包括支援センター 寺澤



7月の第4木曜日の矢田北会館（照ヶ丘矢田）の大阪市ふれあい型食事サービスに行ってきました！ 真夏日が続く中、夏をのりきるにはと季節の野菜で彩られたカレーを6町会のボランティアさんたちが用意してくださいました。みなさんと一緒に熱いカレーをおいしくいただきました。

お食事の後 東住吉警察署交通課から、7月からスタートした自転車保険の説明と自転車による交通事故が増えているので、自転車の乗り方やアイコンタクトによる周りへの注意など、わかりやすくお話しをされました。

矢田地域包括支援センターからは、熱中症の予防について、大阪市の案内を使い、部屋を涼しくすること、こまめに水分を補給して過ごされるように話しました。



ディサービスセンター花嵐の加納さんからディで行われている、座ってできる体操を紹介。

体の負担にならないようにストレッチを交えながら、家に帰ってからも行ってもらえたら、伸ばしにくい筋肉も伸ばせるようになりますと、座っていながらも日頃使わない筋肉を動かす運動を一緒に行いました。