

# 令和6年度 第9回

## カフェ潮の香を開催しました

1月26日のカフェ潮の香は「転倒予防について」等 認定理学療法士（介護予防）宮野様の講話でした。転倒は誰でもお起こりうるため、庭などの整備をして、家の中は足元に物を置かないよう整理整頓をし、ふらつく場合は、手すりや杖などを使って転倒予防をしましょうとわかりやすくお話していただきました。いくつか質問があり、その中で食事や身体を動かす大切さについても教えてくださいました。実際に転倒予防の体操・座って出来るゲームをして、どのように取り組んだらよいのかわかったので、取り入れやすいと好評でした。



☆次回（第10回・カフェ潮の香）は令和7年2月23日 日曜日（13:30～いわね潮の香園にて）  
「振り込め詐欺（オレオレ詐欺）」について 千葉県警木更津警察署 皆様のご参加をお待ちしております。

●問い合わせ先

特別養護老人ホーム いわね潮の香園  
木更津市西部地域包括支援センター

TEL 0438-53-8417  
TEL 0438-22-3422