

楽しくおしゃべりして美味しいお菓子やお茶会と一緒にしませんか？！

新規開設
参加者
募集中

参加費
200円

オレンジ カフェ こじはん



介護保険の申請って
どうやればいいの？



ご近所に知人や友人が少ない。娘や息子は遠くにいるけど自分の老後の生活で迷惑をかけたくない。不安や心配ごとを相談できる人が身近にいない。でも住み慣れた地域でこのまま安心して暮らしたい。そんな地域・街を、皆さんと一緒に作っていくことを目指しております。相談員・看護師・介護士・ケアマネジャー・セラピスト(リハビリ)・栄養士・色々な職種のスタッフ等がご相談に応じます。

会場

〒963-8026
郡山市並木2丁目18-76
健康倶楽部郡山 アルコート並木 2階 フロア内

日程

月1回／第3木曜日開催予定
時間：15:00～16:00
※ちなみに毎週木曜日は14:00～いきいき百歳体操もしていますので、こちらの見学も可。椅子等準備があるので事前にお知らせください。

対象

地域の方々、認知症の家族の方・ご本人
もちろん、介護保険の使い方を聞いてみたい方も大歓迎！！
老若男女年齢問わずどなたでも、まずは気軽に来てみませんか？
※定員20名～（第三木曜日の前日までにお申し込み下さい。）

アルコート並木はいがらし内科・外科さんの斜め後ろです。



豆知識【福島県の方言】
※こじはんとは「おやつ」「軽食」という意味です！
もともとは農作業の合間に食べるおやつ
おにぎりやお団子のような軽い食事を意味します。



医療法人社団平成会「アルコート並木」
TEL:024-954-9110 FAX:024-954-9113
担当:中川・芳賀

お問い合わせ

オレンジ カフェ

こじはんからお願いです！！

施設って普段入りにくいわ・・・そんな貴方に朗報です。

お茶やお菓子を運んだり、一緒にお話して頂いてOK
もちろん、特技を生かしたい・教えたい方なんてでも結構です。
(歌・楽器の演奏・編み物・お裁縫・習字etc・・・)
すでに入居されているお客様のご家族様、地域・学生の方など
参加も大歓迎です。

定期的な参加でも良いし、1回だけの参加でも構いません。
参加希望の方はまず、こじはんのボランティア希望ですとお気軽に担当者までご連絡下さい。たくさんのご応募お待ちしております。

ボランティア 募集中



毎週木曜日に開催しております。

いきいき100歳体操とは、一般の介護予防の一環で要支援・要介護状態の有無にかかわらず、すべての高齢者の方を対象に行われておりますが、高齢者自身も事業の担い手として参加し地域のコミュニティを活性化する役割として期待されています。住民主体通いの場として高齢者の方々年齢問わず参加してみませんか？

Q:どんな体操なの？ 難しいのかしら？！

A:いすに腰掛けて良いし立って良い筋力運動です。DVD鑑賞とスタッフが丁寧に指導します。ゆっくりと手足を動かします。(尚、手首や足首に重りをつけるともっと筋力アップに繋がります)準備運動(4種類)、筋力運動(5種類)、整理体操(3種類)、口腔体操の約30～40分間の体操です。

※継続して実施している場合には、3ヵ月以降も定期的に体力測定をさせていただきます。

手首や足首用の重りを持っている方は持参して頂けるとありがたいです。
【毎回持ってくるのが大変ならお預かりしますよ。】

