清仁会　地域活動報告

事業名

七宗町 認知症カフェ「七福カフェ」 特別講座①

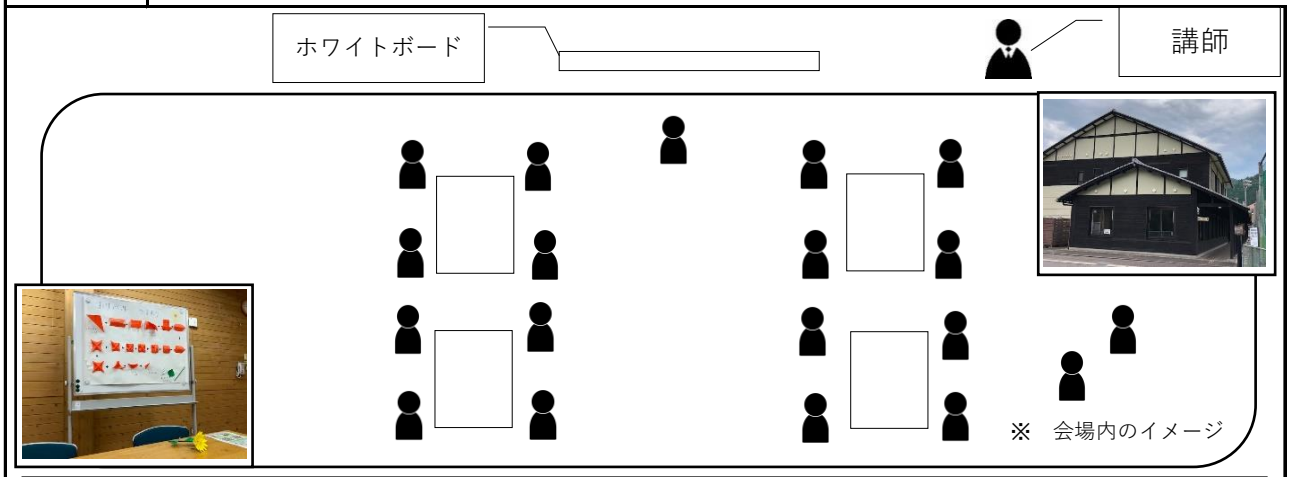
主催　**七宗町地域包括支援センター**
特定医療法人清仁会　のぞみの丘ホスピタル／サントピアみのかも

日時　**令和　8年　7月　9日（木）　13:30～15:00**

場所　**七宗町 木の国コミュニティーセンター**

講師　**精神デイケアみやび　看護師　小林友美**
のぞみの丘ホスピタル　理学療法士　中津智広

活動報告



＜講演会について＞

この講座は**七宗町地域包括支援センター**さんからの依頼で実施することになりました。

七宗町内で実施されている**認知症カフェ「七福カフェ」**の場におきまして、**特別講座**と**座談会**を当法人スタッフがサポートさせて頂く内容です。

「座談会」にも参加させて頂き、地域住民の皆さまのリアルな声を聞くことで、「不安なこと」や「健康活動で実践していること」などを共有していくことも目的となります。

今回の講話テーマは…『**折り紙を楽しみながら交流しましょう**』です。

＜当日の配布資料について＞

提示なし。

＜基本的な感染対策について＞

会場の定員数はソーシャルディスタンスが保てる座席配置を考慮して設定しておりました。

また参加時のマスク着用徹底、受付での検温や問診なども実施しています。

換気を行いつつ3密を避けた会場でした。


今年度も待っています!
ほっと七福カフェ
ほっと七福カフェは…
気軽に色んな話をする「集いの場」
色んな人と出会える「賑わいの場」
認知症の人と家族が出かけられる「憩いの場」
折り紙を楽しみながら交流しましょう
季節に合わせたテーマで折り紙を皆さんで楽しみませんか。指先を使い、完成を想像しながら活動することで脳をしっかり刺激できます。
講師:精神デイケアみやび 小林看護師　のぞみの丘ホスピタル 中津理学療法士
■日 時：令和8年7月9日（木） 13:30~15:00
■場 所：木の国七宗コミュニティーセンター2階 クリエイトルーム大
■参加費：100円（飲み物等を用意しています）
【申込み期限】7月7日（火）まで　※送迎が必要な方はご相談ください
【申込み・問い合わせ】七宗町役場 健康福祉課（地域包括支援センター）
電話:48-1112

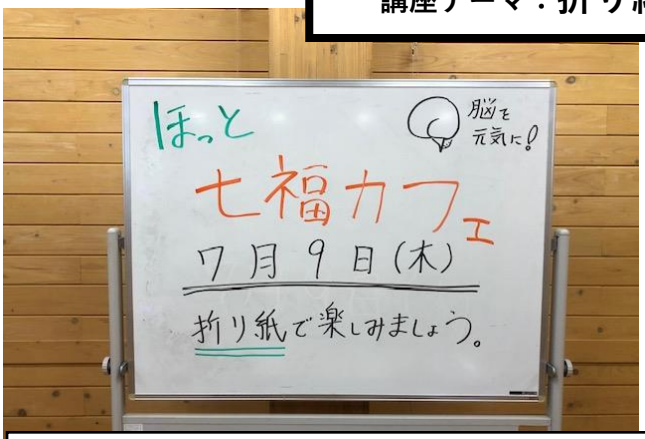




参加者　23名　（＋　運営スタッフ）

講座当日の様子

講座テーマ：折り紙を楽しみながら交流しましょう





会場は「**七宗町　木の国コミュニティーセンター**」です。とても綺麗な会場でした。
集いの場としても認知が高まって、大勢の方が集まっておられました。





我々、**清仁会取材班**も講座の隙を見つけて撮影をさせて頂きました。









住み慣れた七宗町で、いつまでも生活して頂きたい！そのためには健康に留意していかなければなりません。**フレイルや認知症**というキーワードを正しく知り、正しく**対策**を！！

清仁会　地域活動報告

事業名

七宗町 認知症カフェ「七福カフェ」 特別講座②

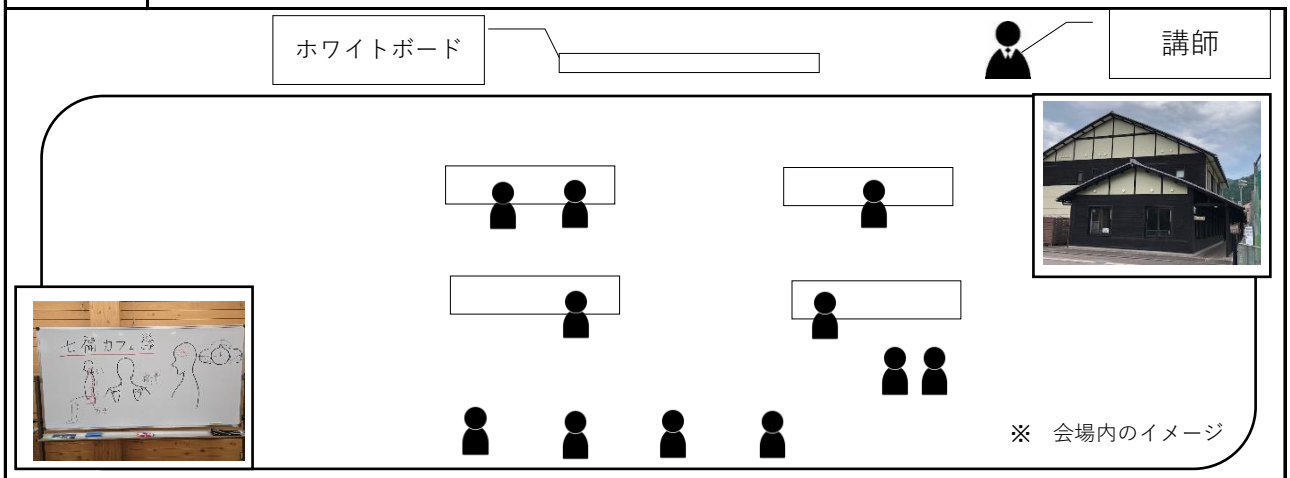
主催　**七宗町地域包括支援センター**
特定医療法人清仁会　のぞみの丘ホスピタル／サントピアみのかも

日時　**令和　8年　11月　5日（木）　10:00～11:30**

場所　**七宗町 木の国コミュニティーセンター**

講師　**のぞみの丘ホスピタル　理学療法士　中津智広**

活動報告



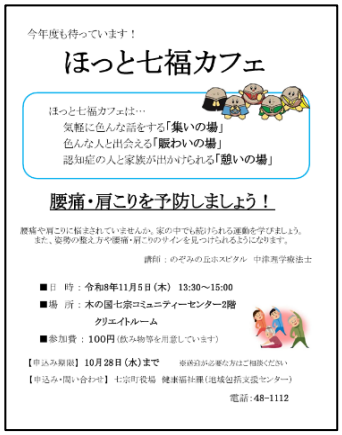
※　会場内のイメージ

＜講演会について＞
この講座は**七宗町地域包括支援センター**さんからの依頼で実施しております。
七宗町内で実施されている**認知症カフェ「七福カフェ」**の場におきまして、**特別講座**と**座談会**を当法人スタッフがサポートさせて頂く内容です。
前回同様、「講座」のあとの「座談会」にも参加させて頂き、地域住民の皆さまのリアルな声を聞き、「不安なこと」や「健康活動で実践していること」などを共有しました。

2回目となる今回の講話テーマは…『**腰痛・肩こりを皆で予防しましょう**』です。

＜当日の配布資料について＞
提示。

＜基本的な感染対策について＞
会場の定員数はソーシャルディスタンスが保てる座席配置を考慮して設定しておりました。
また参加時のマスク着用徹底、受付での検温や問診なども実施しています。
換気を行いつつ3密を避けた会場でした。

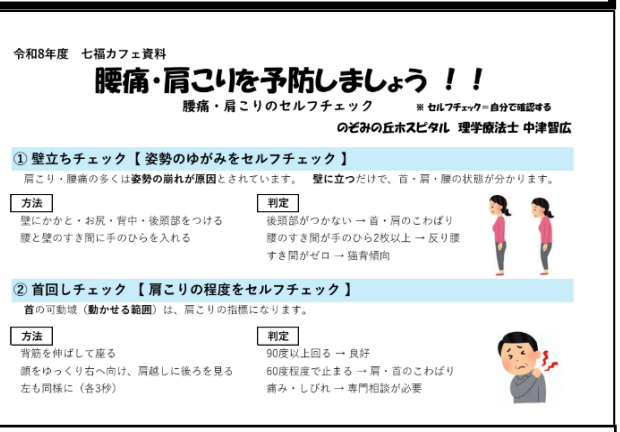

今年度も待っています！
ほっと七福カフェ
ほっと七福カフェは…
気軽に色んな話をする「集いの場」
色んな人と出会える「賑わいの場」
認知症の人と家族が出かけられる「憩いの場」
腰痛・肩こりを予防しましょう！
腰痛や肩こりに悩まされていませんか。家の中でも続けられる運動を学びましょう。
また、姿勢の整え方や腰痛・肩こりのサインを見つけられるようになります。
講師：のぞみの丘ホスピタル　中津理学療法士
■日　時：令和8年11月5日（木）13:30～15:00
■場　所：木の国七宗コミュニティーセンター2階
クリエイトルーム
■参加費：100円（飲み物等を用意しています）
【申込み期間】10月28日（水）まで　申込用紙が必要な方はご相談ください
【申込み・問い合わせ】七宗町役場　健康福祉課（地域包括支援センター）
電話：48-1112

参加者　9　名　（＋　運営スタッフほか）

講座当日の様子

講座テーマ：腰痛・肩こりを予防しましょう




令和8年度　七福カフェ資料

腰痛・肩こりを予防しましょう！！

腰痛・肩こりのセルフチェック　※セルフチェック＝自分で確認する

のぞみの丘ホスピタル　理学療法士 中津智広

① 壁立ちチェック【姿勢のゆがみをセルフチェック】

肩こり・腰痛の多くは**姿勢の崩れが原因**とされています。　**壁に立つ**だけで、首・肩・腰の状態が分かります。

方法
壁にかかと・お尻・背中・後頭部をつける
腰と壁のすき間に手のひらを入れる

判定
後頭部がつかない → 首・肩のこわばり
腰のすき間が手のひら2枚以上 → 反り腰
すき間がゼロ → 猫背傾向

② 首回しチェック【肩こりの程度をセルフチェック】

首の可動域（**動かせる範囲**）は、肩こりの指標になります。

方法
背筋を伸ばして座る
顔をゆっくり右へ向け、肩越しに後ろを見る
左も同様に（各3秒）

判定
90度以上回る → 良好
60度程度で止まる → 肩・首のこわばり
痛み・しびれ → 専門相談が必要

会場は「**七宗町　木の国コミュニティーセンター**」という会場です。
木々の素敵な香りに包まれた素敵な会場に、熱心な方々が集まっておられました。





我々、**清仁会取材班**も講座の隙を見つけて撮影をさせて頂きました。



住み慣れた七宗町で、いつまでも生活して頂きたい！そのためには健康に留意していかなければなりません。**フレイルや認知症**というキーワードを正しく知り、正しく**対策**を！！