

## 男性料理教室

1月23日(火) 13名参加



今回は「もちもちレンコンおやき」「タイピーエン」と、チャレンジエコレシピ(普段は捨てるような食材を使ったレシピ)として「かぼちゃのワタのパウンドケーキ」を作りました。全て美味しく出来上がり、大好評でした。



熊本市は、全国に比べるとメタボ予備軍の方が多いそうです。毎日の「食生活」改善が予防の第一歩。



健康体操やレクリエーションで、楽しく体を動かしました!!

## 元気はつらつ教室

3月23日(金) 22名参加

この遊びは手先の運動にとっても良いです。



お手玉にゴムをつけると、伸び縮みして、新しい遊びが出来るね。

NPO 法人 スポレク・エイト  
(総合型スポーツクラブ)  
林田 久美子 先生



みんなで体を動かすと、楽しく運動出来て、時間もあっという間でした。

## 新人職員紹介

ささえりあ三和へ異動して参りました社会福祉士の濱本といたします。

8年間、特別養護老人ホーム三和荘で介護職や相談員として働いてきました。

今後は地域に貢献していける人材になれるよう頑張っていきます。

よろしくお願い致します。



濱本

## 主任ケアマネージャーのお仕事

主任ケアマネージャー(介護支援専門員)の山形です。日頃から大変お世話になっています。

主任ケアマネージャーは、地域の高齢者ができる限り住み慣れた地域で暮らすことができるように、主治医、ケアマネージャー、その他さまざまな関係機関とのネットワークづくりに取り組んでいます。また、地域で活躍中のケアマネージャーが円滑にケアマネージメントできるように、さまざまな支援や指導を行っています。今年度は、早期自立・重度化防止に向けたモデル事業にも取り組みます。