

こんにちは。明野地域包括支援センターです。  
暑い日が続きますが、お変わりありませんか？  
今回は、明野地域包括支援センターの新しい管理者の紹介と  
スマホ教室の様子をお知らせしたかったので、臨時号を発行させていただきました！  
ぜひご覧いただけたら嬉しいです♪

見た目通り優しいので、  
お気軽に声をかけて下さい！

## 新管理者紹介



管理者  
社会福祉士

かめやま けい  
亀山 慶



### ごあいさつ

皆さん、初めまして。  
明野地域包括支援センターの  
亀山と申します。  
令和6年4月に苫小牧東病院より  
異動となりました。  
今までは、病院を利用されている皆さんの  
支援をおこなってきました。  
これからは、地域の皆さんと一緒に、  
地域を考え、少しでも良い支援に  
なるように頑張っていきたいと思えます。  
今後ともよろしく願いいたします。  
見かけましたら、  
ぜひお気軽にお声を掛けて下さい。

### 《特技》

食べること  
飲むこと  
いつも明るく元気



### 《趣味》

ジョギング  
キャンプ  
釣り  
燻製作り



皆さんも無理せず自分のできる  
範囲で体を動かしませんか？  
これから無理のない範囲で体  
操を積み上げていきたいと思っ  
ています。  
これが動くように感じます。  
軽い運動ですが、やるとやらな  
いとでは大きく違い、効率よく  
キロ減量することができました。  
徐々に効果も実感しており、1  
次第に慣れてくると朝から体操  
することはとても気持ち良く、  
徐々に効果も実感しており、1  
キロ減量することができました。  
軽い運動ですが、やるとやらな  
いとでは大きく違い、効率よく  
体が動くように感じます。

## 明野包括朝の体操

明野地域包括支援センター内では、スタッフの日頃の運動不足解消、そして健康促進の為に6月から毎朝、体操を行っています。10分程度の軽い運動ですが、普段運動をしない私にとっては最初はかなりハードで、関節がバキバキと鳴って驚きました。



# 高齢者向けスマホ教室 開催しました！



かつてはガラケーでしたが、今はスマホを持つ人が多くなり「LINE」がコミュニケーションの大部分を占めるように変わりました。生活の一部となっているスマートフォンですが、機能も機種もどんどんバージョンアップされてついていけないと思うこともありますよね。シニア世代のスマホ普及率が増えるとともに、どうやって使うのかわからないやなかなか使いこなせない、何から覚えたらいいのかわからないといったお悩みも多くなっていると思います。シニア世代の方に、少しでもスマホを安全に活用して毎日の暮らしに役立てて頂きたく高齢者向けのスマホ講座を開催しました。



東高校の皆さん  
ありがとうございました！

日時：7/26（金）

場所：音羽町総合福祉会館

協力：苫小牧東高校ボランティア部

主催：社会福祉協議会  
明野地域包括支援センター

内容：LINE（電話通話、位置情報、画像送信）などの使い方



今回は6名の参加となりました！



1つ1つ覚えるのは大変で  
また参加したいという  
感想などがありました♪



苫小牧東高校ボランティア部さん

第2回目も開催していきたいと思いますのでよろしくお願いします！

介護・福祉・医療の相談窓口【65歳以上】

## 明野地域包括支援センター

明野地域 { 明野新町、泉町、音羽町、三光町  
新明町、住吉町、宇高丘（55,56,60除く）  
日の出町、双葉町、美園町、柳町

お気軽に  
ご相談下さい

苫小牧市明野新町5丁目2番4号  
0144-53-4165

苫小牧の地域情報サイト「まいぶれ」や明野地域包括支援センターの法人である苫小牧東病院のホームページにも明野地域包括支援センターの活動や仕事内容を掲載していますので、ぜひご覧いただけたら嬉しいです！  
まだまだ暑い日が続きますが、水分補給をしっかりとってお身体にはお気をつけ下さい。  
次回の明野タイムズでお会いしましょう！

苫小牧の地域情報サイト「まいぶれ」 [苫小牧東病院のホームページ](#)

