

毎月第三日曜日

楽しい話し合い・相談・情報交換ができる

# オレンジカフェ静岡

9月15日 午後2時～4時

9月の  
ミニ講話

「生活の中にプラス10分で健康寿命を延ばそう！」

宇佐美 誠也 さん

社会福祉法人静和会 ハピスポデイ和かな  
作業療法士

皆さん、こんにちは。今回、ミニ講話を担当させていただきます。ハピスポデイ和かなで作業療法士として勤務しております、宇佐美誠也です。

ちょうど一年前に初めてオレンジカフェのミニ講話を担当させていただきました、今回が二回目となります。一年はあつという間に過ぎてしまいますね。今年は梅雨があつたのかな？と思うくらいに短く感じました。特に六月末には、気温が三十五度以上を超える日が続き、七月には静岡市で四十度を記録するなど異例の暑さが続いています。

和かなでは毎日五十〜六十名の利用者様が来所されますが、スタッフも含めこまめに水分補給を

促すなど熱中症対策をしています。

さて今回は「運動習慣を身につけましょう」というテーマでお話しさせていただきました。「運動」「筋トレ」をやるべきことは周知の事実です。しかし、今回のテーマはいかに生活の中で運動を増やせるかを皆さんと考えていきたいと思えます。また昨年、厚生労働省から「健康づくりのための身体活動・運動ガイド二〇二二」という身体活動や運動についての推奨事項が専門家たちによって改定されました。これらを一部紹介していきたいと思えます。

まだまだ暑い日が続きます。熱中症対策をしっかりと行い、会場まで足をお運びください。当日お会いできることを楽しみにお待ちしております。



宇佐美誠也さん

プロフィール

社会福祉法人静和会  
ハピスポデイ和かな  
作業療法士  
2015年～市内総合病院  
2022年～静和会

今月は会場のみの開催になります。

今月は、いつものように城東コミュニティプラザ・ハピスポで開催となります。オンラインから参加はできません。

会場参加希望の方は、開催時刻の二時までに、会場である城東コミュニティプラザ・ハピスポまでお越しください。

申し込み不要です。参加費として百円をご用意お願い致します。暑くなってきました。熱中症予防のため、水分は各自ご持参をお願い致します。

### 今後のオレンジカフェ予定

令和6年10月20日(日)

ミニ講話 遠藤博之先生

・たんぼぼ診療所 院長

『どん底に大地あり』



遠藤博之先生

令和6年11月17日(日)

ミニ講話 近藤葉子さん

愛知県認知症希望大使

令和6年12月15日(日)

ミニ講話 近藤匡晴先生

こんどう歯科医院 院長



会場の写真

### カフェのプログラム

一、ミニ講話 宇佐美誠也さん

質疑応答

歓談

二、声のワークショップ 上藤美紀代さん

個別相談(武田竜一郎さん)

### 今月の相談担当者

今月は伝馬町横内地域包括支援センターから、武田竜一郎さん(社会福祉士・精神保健福祉士・介護支援専門員)が城東ハピスポにいらして、相談ののってくださいます。

会場 静岡市葵区城東町 34-14

## 城東コミュニティプラザ HapiSpo (ハピスポデイ和かな)

会場提供 **社会福祉法人静和会**

共催

NPO 法人ヒューマン・ケア支援機構

社会福祉法人静和会

連絡先 ☎ 090-8731-7647 (岩崎)

✉ shizuoka.orangecafe@gmail.com

※駐車場あります



バス: 静岡駅北口、5,6番からのすべてのバスで横内町静岡学園前または巴町下車。徒歩5分