

もう、おっくうだから… そう言わずに、一歩外へ。

■生き活き元気のつどい

「好きな果物はバナナです」参加者一人一人の元気な自己紹介で、にこやかな雰囲気広がります。毎月1回、公民館や幸楽荘など、市内12カ所で開催している生き活き元気のつどいです。軽い運動や脳のトレーニングのほか、栄養や口腔、薬の飲み方講座など、毎回、専門職による、ためになって楽しいワンポイント講座を実施しています。市が地域包括支援センターに委託し、実施していますが、ここでも元気アップサポーターの皆さんが主体的になって活動しています。

高齢者が運動や講座によって介護予防に取り組むことはもちろんですが、家に閉じこもらず、地域で交流することが重要です。日時、会場などは毎月あしかがみでお知らせしています(今月は19ページ)。ぜひ、お近くの会場へお気軽にご参加ください。

ある日のプログラム

- 元気に椅子体操!
- 保健師さんの講話。
- まずは元気な声で自己紹介。
- お口の体操。
- 片足立ちを各60秒。
- 物覚えテスト。6個の物を出し、後で何があったか書き出します。

ご参加お待ちしております! / パタカラ!

Interview

助け合い、協力し合う雰囲気づくり

地域包括支援センター山辺・矢場川の皆さん



高齢者が家に閉じこもらず、地域で交流できる場として、市から委託を受けて実施しています。参加者からの声かけで参加

者が広がり、大変好評です。また、この活動は元気アップサポーターの方々なくしては成り立たず、地域の方が相互に助け合い、協力し合って取り組んでいます。我々は、その雰囲気づくりを心がけています。

とにかく楽しいです

縣 芙佐子 さん (朝倉町三丁目・78歳)



友達に誘われて通い始めてから2年目になります。毎回、とっても楽しいです。中でも栄養についての講座がためになって面白いですし、やっぱり体を動か

かす体操が好きです。『つどい』に通うようになって体が柔らかくなりました。友達も増え、顔が明るくなったとも言われました。通い始めていいことばかりで、とてもよかったと思っています。



おうちでできる、元気アップ簡単筋トレ。

筋トレポイント

- 呼吸を止めない。
- 使っている筋肉を意識して。
- 4秒間で上げて、4秒間で戻す。
- まずは各種目10回から。慣れてきたら回数を増やす。

① ふともも(前面)



② おなか(下腹部)



③ すね



④ ふくらはぎ



⑤ ふともも・おしり



⑥ おしり(側面)



10人以上の団体には
元気高齢課職員が
出前講座に伺います!

■ 地域包括支援センター一覧

名称	住所	電話番号	担当地区
地域包括支援センター きた・なか	大月町 811-1	④1281	北郷・名草・ 助戸・千歳
地域包括支援センター 協和・愛宕台	福富町 1688	⑦32413	御厨・筑波・ 久野・梁田
地域包括支援センター さかにし	葉鹿町 2019-1	⑥54080	三和・葉鹿・ 小俣
地域包括支援センター 中央	通五丁目 3433-12	②20544	相生・大橋・ 西校・柳原・ 東校
地域包括支援センター 毛野・富田	大沼田町 2163-1	⑨02117	毛野・富田
地域包括支援センター 山辺・矢場川	田中町 100	⑦18484	山辺・矢場川
地域包括支援センター 三重・山前	大前町 752	②27655	三重・山前

地域包括支援センターは高齢者の日々の暮らしをサポートする総合相談窓口です。保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャーなどの専門職を中心に、さまざまな支援を行っています。身体の機能の低下がみられる要支援1・2の方や基本チェックリストにおける事業対象者には、下記のようなサービスもあります。

●通所型サービス 介護施設などに通い、運動や口腔・栄養などの機能向上を図ります。
●訪問型サービス ホームヘルパーなどが自宅へ訪問し、調理や掃除などを共に行い、自分でできることを増やしていきます。困ったことがあれば、まずはお気軽に、お近くの地域包括支援センターへご相談ください。

困ったときに、そばにいる。それが地域包括支援センター。