

介護予防事業に参加してみませんか

●「介護予防」とは・・・

「できるかぎり介護が必要にならないようにする」「もし介護が必要になってもそれ以上悪化させないようにする」ことを目的としています。年とともにあらわれる「老化」はある程度仕方のないことですが、そのまま放っておくと、生活をする上で支障が現れ、悪化すると「介護を必要とする状態」となってしまいます。体力が落ちてきた、ちょっとしたところでもつまずいて転びやすくなった、など老化のサインを早期に発見し、早期に対応していくことが大切です。

いつまでも元気に自分らしく過ごすために、介護予防事業に参加してみませんか？

【運動教室】 時間：午後1時30分～午後3時30分 会場：保健センター（希望者は送迎します）

らくらく貯筋教室 運動の強さ：★（やさしい）	にっこり運動教室 運動の強さ：★★（中等度）	しっかり運動教室 運動の強さ：★★★（強い）
<p>対象者：村内在住の65歳以上で、歩くときにふらつく、階段の昇り降りや椅子からの立ち上がりには支えが必要、転倒への不安が大きいなど、運動機能の低下を感じる方。</p> <p>内容：椅子に座って行う運動中心 回数：月2～3回</p>	<p>対象者：村内在住の65歳以上で、らくらく貯筋教室の対象にはならず、片足で60秒以上立っていることが難しい方。</p> <p>内容：椅子に座って行う運動中心 回数：月1～2回</p>	<p>対象者：村内在住の65歳以上で、らくらく貯筋教室の対象にはならず、片足で60秒以上立っていられる筋力のある方。</p> <p>内容：立って行う運動中心 回数：月1～2回</p>

※片足立ちは、手すりなどにすぐにつかまれる場所で行い、不安がある場合は相談してください。

【集い】

いきいきサロン	はつらつクラブ
<p>時間：午後1時30分～午後3時30分 会場：（東地区）高齢者生きがいセンター （西地区）ふれあいセンター槻川 （希望者は送迎します）</p> <p>対象者：65歳以上の村内在住者。 内容：血圧測定・踊り・歌・手芸・野外活動など 参加費：100円（当日集金） 回数：各地区月1回</p> <p>※ボランティアとして協力して下さる方も募集しています。</p>	<p>時間：午前10時～午後2時 会場：地区の集会所など（希望者は送迎します） 対象者：村内在住者。 内容：血圧測定・体操・昼食・レクリエーションなど 昼食代：200円（当日集金） 回数：各地区年2～3回 申込み：区長さんに参加者募集の回覧をお願いいたします。</p>

※参加希望の方は、事前にご連絡ください。

※開催日等については、広報と一緒にお配りした事業予定表をご覧ください。

問合せ：地域包括支援センター ☎82-1116

『東西合同いきいきサロン』を開催

3月9日（月）、保健センターにおいて、「東西合同いきいきサロン」が行われました。当日は、57人の方が参加され、11人のボランティアの方に協力をいただきました。

皆さんと一緒に歌ったり、カラオケや踊りを披露するなど、充実した時間を過ごせたようです。

「いきいきサロン」は地域包括支援センターで行っている介護予防に関する取組の一つで、地域のボランティアの方々を中心に参加者の皆さんと内容を検討しながら実施しています。興味のある方はぜひご参加ください！

