

新たな体操を
紹介します!!

いきいき体操教室 参加者募集!

今回のテーマは「認知症予防」。身体も脳も若返る体操を紹介します。高齢者に限らず、地域の仲間と楽しく体を動かしたい人は、ぜひご参加ください。

- 日時・場所
- 7月20日(水)
天草市民センター展示ホール
- 7月25日(月)
栖本福社会館
- 7月29日(金)
牛深総合センター大会議室

■開催時間
いずれも午後2時から同4時まで。

■内容
● 講話
「脳が若返る運動とその効果について」
● 実技指導
「認知症予防の体操といきいき百歳体操」

講師：熊本県作業療法士会天草ブロック

■申込方法
開催日の1週間前までに本庁・高齢者支援課まで電話で申し込んでください。



はじめてみませんか!

地域みんなで楽しく介護予防



牛の首老人クラブ
会長 吉永繁敏さん(76歳)

今年2月から牛の首自治公民館で毎週金曜日の午前11時ほど活動しています。65歳から89歳まで年齢層は幅広いですが、自分の体力に合わせてできる体操なので無理がありません。参加者からは、「体調が良くなった」「引っ越してきたばかりで、知り合いができて良かった」などの声が聞かれ、皆さん喜んでおられます。



河浦元気会
代表 平野悦子さん(67歳)

一町田地区コミュニティーセンターで毎週火曜日の午後に1時間ほど活動しています。今年2月に、地区の仲間できいき体操教室に参加したのが活動を始めたきっかけ。会員からは、「足の筋力がついて坂道を登るのが楽になった」などの声も。なにより、週に1回みんなで集まるのが楽しみです。

「通いの場」の登録団体募集!

- 募集数：30団体（先着順ですのでお急ぎください）。
- 登録要件：週1回以上の開催・参加人数は5人以上・参加者の過半数が65歳以上・市の勧める体操などを実施。
- 登録方法：申請書と名簿を本庁・高齢者支援課に提出してください。

【問い合わせ先】 本庁・高齢者支援課 ☎231111

作ろう!
かたろう!
楽しもう!

住民主体の通いの場

～地域の仲間と介護予防の取り組みを始めませんか!～

「住み慣れた地域でいつまでも元気に暮らしたい!」皆さんそう思いませんか。そのためには介護が必要な状態にならないよう、一人ひとりが生き生きとした生活を続けること、そしてご近所同士で支え合える地域づくりが大切です。

体操をして身体も心も元気になる!さらに、支え合える仲間ができる!そんな地域づくりのきっかけとなる「通いの場」。

平成27年度に始まり、現在31団体377人が活動しています。今号では、この活動について紹介します。



体操を教えて もらえるの?

通いの場の立ち上げの際には、専門職による体操指導を行います。ほかにも次のような支援を行います。

- 支援内容
- 体操のDVD配付。
- DVDプレーヤー、血圧計の貸し出し。
- 開始当初のリハビリ専門職などによる体操指導、運営の助言。
- 新たな体操メニューを提供する「いきいき体操教室」の開催（年1～2回）。

通いの場では どんなことをするの?

介護予防につながる体や頭の運動を行います。

予防効果の高い「いきいき百歳体操」をおすすめしています。筋力アップの体操で、約30分のDVDを見ながらイスに座ってできる簡単な体操です。

このほかにも、メニューの追加は自由です。ラジオ体操やグラウンドゴルフ、歌などを取り入れているグループもあります。

通いの場とは?

介護予防、生きがいづくり、健康づくりのため、地域の皆さんが集まって体操などを実施する活動の場で、地域住民が自主的に運営する集まりです。

集う場所は、コミュニティーセンター、自治公民館、空き店舗、自宅などできるだけ歩いて通える場所ならどこでもかまいません。