

地域住民主体の「集いの場」 中横田区での介護予防活動

◆介護予防サポーターなどによる地域での介護予防活動

町では、平成27年度から介護予防のボランティア養成として、「介護予防サポーター養成講座」を開催しています。講座を修了された方が「介護予防サポーター」として地域で介護予防に取り組みされており、現在10か所で開催されています。

これまでもいくつかの地域での介護予防活動についてご紹介してきましたが、今回は、中横田区（松永博文区長100世帯）での介護予防活動についてご紹介します。同区では活動を昨年9月から始

め、「筋力低下の予防」、「話す・かむ・飲み込む力の低下予防」や「認知症予防」などを目的として取り組んでいます。

●中横田区の介護予防活動の内容

1月17日（火）に実施された中横田区の介護予防活動の取り組みの内容をご紹介します。

- ①午前10時まで 血圧測定
- ②午前10時 開会の歌の「いきいき炭坑節」の合唱
- ※「いきいき炭坑節」は、中横田区で作った歌詞です。
- ③午前10時5分 「いきいき百歳体操」（「ウエイト」と呼ばれるおもりを使った筋力強化のための体操）の実施

- ④午前10時45分 休憩
- ⑤午前11時 想起ゲーム（言葉の最後に「ん」のつく言葉を想起しゲーム）
- ⑥午前11時15分 追っかけ将棋
- ⑦午前11時30分 終了（金曜日は会食を省略）
- 平成29年3月までは、火・金曜日の週2回開催予定で、参加料は1回100円です。

●介護予防活動に参加しての感想

- ◎「集いの場」について
 - ・何十年と会えていなかった人に再会できたのでうれしい。
 - ・昔のことを話したり聞いたりすることができることが楽しい。
 - ・皆さんと会話することが楽しい。
- ◎「いきいき百歳体操」について
 - ・膝の痛みが良くなった。
 - ・体が軽くなった。
 - ・起きるときに、起き上がりが楽にできるようになった。

- ・体操した後は肩こりが良くなる。効果が実感できるので参加する。
- ・体力に自信がなかったが、体操の立ち上がりが2か月ほどでできるようになった。自信がついた。
- ・立ち上がりの時に、何もにぎらなくても立ち上がることができるようになった。
- ・家で1人ではできないが、集まってから続いている。
- ◎昼食について
 - ・心のこもった昼食に感謝している。
- ◎介護予防サポーターの感想
 - ・集まりに来てもらうことが嬉しい。皆さんの気持ちに伝えたい。やりがいがある。

介護予防は、高齢者が要介護状態などになることの予防と要介護状態になっても悪化を防止することを目的として行うものです。これからの介護予防は、高齢者を年齢や心身の状況などによって分け隔てることなく、人と人のつながりを通して地域住民で健康づくりを行うていくことが大切です。

中横田区でも介護予防サポーターやボランティアの皆さんが中心になって、地域での介護予防活動に取り組みられています。地域の仲間との介護予防活動を続けて、心身共に健やかに過ごしていただきたいと思えます。

あゆみだより

介護

の話

このコーナーでは、毎月、町総合保健福祉センター職員である保健師、社会福祉士などが、健康や福祉、介護、健康診査などに関する情報をリレー形式でご紹介します。



今月の「あゆみだより」は
古閑 裕子 保健師

だれもが健康で明るく元気に毎日を過ごすためには、高齢者の皆さんによる介護予防の取り組みが大切で、互いに支えあうことで健やかな生活を維持することができます。地域での介護予防活動についてみんなで考えてみましょう。

Smile

わが家の“笑顔”をご紹介します



森本 ^{るい} 琉生 くん (1歳)

父・晃正 さん 母・明己 さん
(府領区)

お友だち募集中です

★お子さんの成長の記念として、“笑顔”の写真を『広報こうさ』紙面に飾ってみませんか？写真掲載のお申し込みは、町総合保健福祉センターまで。

●お子さんの“笑顔”の写真掲載に関するお申し込み・お問い合わせ先
町総合保健福祉センター
☎096-235-8711

Child-Care

2月の子育て支援カレンダー

<p>○ 甲佐保育園 ☎096-234-0186</p> <p>園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)</p>	<p>○ 甲佐町子育て支援センター (竜野保育園内) ☎096-234-0305</p> <p>1日(水) 鬼のお面を作ろう</p> <p>3日(金) 豆まき</p> <p>6日(月) 砂場で遊ぼう</p> <p>8日(水) お散歩に行こう</p> <p>10日(金) カード作り(バレンタイン)</p> <p>13日(月) バレンタインチョコ作り</p> <p>15日(水) ままごと遊び</p> <p>17日(金) お誕生会(要予約)</p> <p>20日(月) ブロックで遊ぼう</p> <p>22日(水) シール遊び</p> <p>24日(金) 雛飾りを作ろう</p> <p>27日(月) お絵かきをしよう</p> <p>育児相談(電話・面接) 月～金曜日 午前9時30分～午後4時 体験保育 月・水・金曜日 午前9時30分～正午</p>
<p>○ 若草保育園 ☎096-234-0013</p> <p>園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)</p>	
<p>○ 竜野保育園 ☎096-234-0519</p> <p>11日(土) 発表会</p> <p>17日(金) 誕生会</p> <p>園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)</p>	
<p>○ 乙女保育園 ☎096-234-3947</p> <p>園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)</p>	
<p>○ 緑川保育所 ☎096-234-0789</p> <p>園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)</p>	

●行事などに関する詳しい内容は、各園に直接お問い合わせください。

2・3月の保健活動

●会場 町総合保健福祉センター

+ 4か月児健診

2月16日(木) 午前9時

3月16日(木) 午前9時

+ 7か月児健診

2月16日(木) 午前10時

3月16日(木) 午前10時

+ ピカピカ1歳児教室

2月3日(金) 午前9時30分

+ 1歳6か月児健診

2月7日(火) 午後1時

3月7日(火) 午後1時

+ すくすく2歳児子育て相談

3月17日(金) 午前9時30分

+ 3歳児健診

2月7日(火) 午後1時20分

3月7日(火) 午後1時20分

+ BCG予防接種

3月14日(火) 午後1時30分

●健康や福祉、介護、健康診断などに関するご相談・お問い合わせ先
・町総合保健福祉センター
・町地域包括支援センター
(町総合保健福祉センター内)
☎096-235-8711