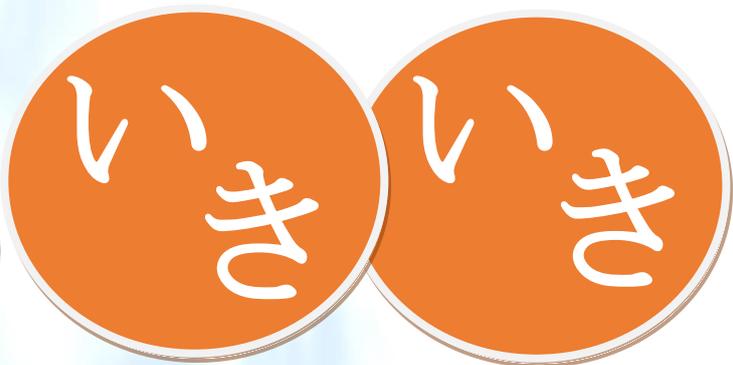


地域の支えあい活動や介護予防活動をご紹介します

見~つけた!

地域の活動



Vol.37

2019年8月発行

つまず

躓かない身体を目指して!

住民が自主的に運営する「筋力アップ教室」

今回の「地域のいきいき活動」は、具同地域の住民が自主的に運営する筋力アップ教室の活動についてご紹介します。

J Aふれあいの店(具同店) 2階の地域コミュニティセンターという集会スペースでは、週2回、具同地域を中心とした高齢者の皆さんが集まり体操を行っています。この活動は、過去に市の事業として開催されていた、筋力アップ教室に通われていた生徒の皆さんが、体操の効果を実感され、卒業後も自主的な活動として開始し、2015年から現在に至るまで継続されている具同地域の介護予防の拠点です。

時間になると、続々と参加者の皆さんが集まり始めます。体操で使用する重りを調整され、椅子に座って雑談を楽しまれましたが、体操が始まると、先ほどまでの和やかな雰囲気は一変し、自らの介護予防と健康づくりのために、いきいき百歳体操・かみかみ百歳体操・しゃきしゃき百歳体操に真剣に取り組み、身体機能や口腔機能、認知機能の維持・向上に努められています。



一緒に介護予防に取り組みませんか?
一度、見学にお越しください!



活動日時: 毎週(火・金) 13:30~14:45頃
場所: J Aふれあいの店具同店(2階)
参加費: 無料

参加者の方は、「ここで皆に会っておしゃべりしながら身体を動かすことが健康の秘訣よ。」と話されており、一緒に体操に取り組む仲間の存在が、参加意欲を高め、継続的な活動となることで、体操の効果を一層高めているようです。

体操終了後には、1階の直販所で買い物を楽しむ姿も見られ、笑顔で夕飯の相談をされていました。

こちらの通いの場合は、誰でも参加可能で、より多くの方と一緒に介護予防を推進していきたいということですが、興味のある方は直接会場にお越しいただくか、下記の高齢者支援課までご連絡ください。