

高齢者の暮らしを応援!

地域包括支援センターだより

岡金屋庁舎 ☎ 32-5102 (直通)
清水行政局 ☎ 25-1269 (直通)

有田川町地域包括支援センターでは、介護予防などの相談に応じています。

☆きらっと世代☆

多世代グループを見つけました!

パート2

鳥屋城公民館で今年初めから活動を開始した「さつき先生の健康運動教室」。役場健康推進課が実施する運動教室を過去に受講した有志の方々が「引き続き運動したい」ということで始まった教室です。参加者の年代は幅広く、月2回の教室を楽しみに毎回15人程の方が参加されています。換気やお互いの距離に気を付けながら、講師の指導に沿って体を動かします。参加者の方からは「運動した日はよく眠れる」「体の調子が良くなった」などそれぞれが効果を感じているという声が聞かれました。取材した日には、「初めて参加する」という方が数人おられました。口コミでヨガの輪が広がっています。



- 実施日／毎月第3金曜日の13時30分～（現在農繁期につき休止中・1月から再開）
- 参加費／500円（1回につき）

ロバつうしん

9月2日（水）、石垣中学校3年生の生徒が「認知症サポーター養成講座」を受講しました。石垣中学校では毎年3年生が授業の一環としてこの講座を受講し、学生サポーターとして地域で高齢者の見守り活動のお手伝いをしてくれています！

キャラバン・メイト連絡会は、地域で認知症サポーター養成講座を開催し、認知症の正しい理解に向け



た普及啓発活動に取り組んでいます。講座は学校や地域の集まりの場などで随時開催しています。受講時間は1時間程度ですのでお気軽に地域包括支援センターまでご連絡ください。

始めよう! 「若返り貯金」

しなやかさ〜ん



【丸橋のポーズ】

- ①脚を腰幅に開き膝を立てます。
- ②肛門をしめるように意識し、息を吸いながら膝を閉じな
いよう、腰を上にあげます。
- ③息を吐きながら腰を下げます。

※腰が辛い時は、手で腰を支えましょう。

- 効果／背中の筋肉が伸び、肩や腰の柔軟性を高めます。