

高齢者の暮らしを応援!

## 地域包括支援センターだより

☎ 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。

## 60代からの健康づくり!

～思った時が始め時～

### 和歌山シニアエクササイズグループ「健康UPいのくち」

井口公民館で和歌山シニアエクササイズを毎週金曜日 13時から行っています。70歳前後から80代まで幅広い年代の参加者が毎回ピンクのポロシャツを着て運動し、笑いの絶えないグループです。60代から始めた方に参加したきっかけを聞くと「60代は仕事に家事に忙しかったけど、今後に向けて地域の人たちとも交流をもっていきたいと思ったから。忙しい中で時間はつくるもの」と話されていました。

本来は和歌山シニアエクササイズの筋トレやステップ運動、ラジオ体操などを行っていますが、コロナ対策で内容を変更し時間を短縮して継続しています。 ※換気や検温、マスクの着用など、感染予防対策をとって実施しています。



## ロバつうしん

### — 認知症キャラバン・メイト連絡会活動報告 —



2月10日(水)、民生委員児童委員 金屋支部の皆さまが、日々の見守り活動に役立てようと「認知症サポーター養成講座」を受講しました。受講後の感想として「認知症は決してひとつごとではない」「周りの理解や協力の大切さが分かった」「よき理解者になれるよう、やさしさを持ちたい」などが聞かれました。

「認知症サポーター養成講座」は、皆さまのお住まいの地域や職場でも開催できます。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【戦士のポーズ】

- ①前後に足を開きます。
- ②息を吸い両腕を肩まで上げ、息を吐きながら右ひざを曲げます。
- ③目線は、前方の手の中指を見つめて3呼吸。

※お腹とお尻を、意識しながら引き締めましょう。

●効果 / 下腹・骨盤底筋を鍛える

