

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。

### 集まりの場で健康づくり!

～換気・アルコール消毒など感染対策を行いながら実施中～

#### 西ヶ峯上 サロンくすのき

コロナ禍で休止していたサロンを今年4月から再開し、月1回地域の方々が集まっています。参加されている方々は、徒歩やバイク、車など自分たちで区民館まで来ています。取材日には50歳～90歳代まで幅広い年代の方が参加し、いきいき百歳体操をしました。

「野菜の苗買った?」「みかんの消毒もうした?」など貴重な情報交換の場になっていて“地域の人と会って話すことが元気のもと”と話してくれました。



※写真撮影時のみ、マスクを外しています。



#### 植野公民館

植野地区では、現在毎週金曜日の夜に体操を実施していますが「お昼の時間帯にも体操をしたい」との声があり、今回骨量測定といきいき百歳体操を実施しました。60歳～90歳代の方8人が参加してくれ、毎週月曜日の13時から実施することになりました。

骨量測定では「どんな結果かドキドキする」との声がありました。また、初めていきいき百歳体操を体験された方からは「お昼なら続けていきたい」との声も聞け、継続して体操を続けていってくれることになりました。



地域包括支援センターでは、いきいき百歳体操の啓発や地区のサロン・運動グループを訪問し、健康に関するお話や骨量測定を実施しています。ご希望のあるグループはご連絡ください。