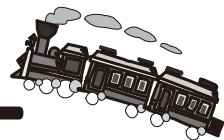


高齢者の暮らしを応援!

有田川町地域包括支援センター



今回のテーマ
有田川町の
ええところ紹介

地域包括支援センターは、金屋と清水の2カ所で介護予防などの相談に応じています。

最寄りの事業所にご連絡ください。



32-5102 (吉備・金屋)
25-1269 (清水事業所)

◎有田川町の地域を紹介します！第3回目の今回は『宇井苔地区』です。

宇井苔地区の65歳以上の方へ健康についてのアンケート調査でお宅を訪問させていただき、その後住民の方との話し合いの結果、「いきいき百歳体操」を1月から始めました。住民の方々は普段農業を現役でされており、健康の大切さをしみじみ感じられていました。そこで、冬場の閉じこもりがちな時期を利用して、週に1回集会所に集まり体操を行いました。運動による体の効果と共に、みんなで集まっておしゃべりする時間が、とてもよいという感想が多く聞かれました。

～集まりの場で再確認する地域のつながり！
農業がひと段落する冬場に運動してみました～



トンネルを超えると
宇井苔地区です



しらの里は、農作物を出荷したり、店番として働いたり地域の中心的な場所です！みなさんぜひ立ち寄ってくださいネ♪



筋力もアップし、これからも元気に農作業がんばります。



おもりを付けて体操すると普段使わない筋肉を使って結構よい運動になった。前後のおしゃべりの方が楽しいかも！？



最初は不安だったDVDの操作もこのとおり。これからはサロンとして運動を続けていくことになりました！



地区懇談会は今後も各地区で開催させていただきます。これからもますます元気で過ごすために、自分たちの地区に必要なこと、求めていること、できることを話し合ってみませんか。地域の絆を深めるきっかけにいただければ幸いです。



ぴありんくる

■日時 5月18日(月)
10:30～12:00ころ
■場所 金屋文化保健センター



『ぴありんくる』は介護している家族さんと本人さんの集まりの場です。お気軽に参加下さい！