

高齢者の暮らしを応援！

地域包括支援センターだより

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。

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

シニアエクササイズ ニュース

金笑クラブ (金屋区)



金屋区では平成24年(2012年)から、第1・第3水曜日の月2回、金屋区民館でシニアエクササイズを行っています。参加者の大半は「行き来も運動」と歩いて参加しています。シニアエクササイズは、いきいき百歳体操より運動量が多く踏み台を使ったステップ運動もありますが、自分の体力に合わせて運動しています。

また、運動の休憩時間はおやつを持ち寄り、話に花を咲かせています。



左上写真=発表する有田中央高等学校清水分校3年生
右上写真=境川区友の会代表の堀本さん 下写真=会場の様子

地域ケア研修会

～高校生が考えたふるさとでの暮らしについて、
みんなで一緒に聞いてみませんか～

2月1日(金)、清水会館で『ふるさと』での生活っていいね!』と題して、地域ケア研修会を開催しました。当日は80人を超える人にご参加いただきました。

研修会では、県立有田中央高等学校清水分校の3年生が、自分たちで取材して気づき、考えた清水地域のいいところや課題、清水地域に足を運んでもらえるような企画課などを発表してくれました。

また、境川区友の会代表の堀本さんから「地区でひとりぼっちを作らない」という思いが始まったさまざまな取り組みについての発表があり、地域活性化のためのヒントを得ました。