

## りっか！りっか！貯筋 第2期生卒業

～元気な自分を取り戻す、期間限定の介護予防プログラム～

介護予防事業「りっか！りっか！貯筋」の第2期生11名が、このたび卒業を迎えました。約半年間「いきいき100歳体操」やリハビリ専門職との個別面談、栄養・介護予防の学習会などに取り組み、それぞれの目標に向かって努力を重ねてきました。

この期間を通じて、

- 自分に合った体操を継続したことで肩の痛みが軽くなり、背中が洗えるようになった
- 栄養相談で、自分に合った食事のとり方を知ることができた
- 膝の痛みがあり歩くのが億劫だったが、今では1500メートルの散歩も楽になり、旅行にも行けた
- 卒業後は、通いの場（体操サークル）や体操教室に通うことを決めた

など、多くの方が効果を実感され、心身ともに前向きな変化を見せました。卒業後も学んだことを生かし、元気に生活を続けている姿が素晴らしいです。4月からは新たに8名でプログラム開始しています。

健康づくりは、今からでも始められます。対象など、ご興味のある方は地域包括支援センターまでお問い合わせください。

火曜日クラス



木曜日クラス



## 仲地・具志川に新しい「通いの場」が誕生！

3月に仲地と具志川に「いきいき100歳体操」を行う、通いの場が誕生しました。

仲地では、介護予防教室「りっか！りっか！貯筋」を卒業した方たちから「卒業後も地域でみんなと体操したい!」という声がかきかけで誕生。地域で月2回開催されているサロンとは別に、通いの場が新たにできました。さらにサロンでも「いきいき100歳体操」を取り入れようという提案があり、地域の元気の輪が広がっています。

具志川では区長さんも参加する中、最高齢99歳の方も一緒に体操を楽しんでいます。具志川は、移動販売の時間と体操の時間が同じなので、買い物ついでに気軽に参加できるのも魅力です。

自分の地域にもこんな通いの場があったらいいなと感じた方は、地域包括支援センターまでご相談ください！



仲地



具志川

### ∕ 通いの場一覧 ∕

- 《公民館》 謝名堂・真我里・  
仲村渠・久間地・  
西銘・仲地・具志川  
《個人宅》 仲泊

お問い合わせ 福祉課 地域包括支援センター ☎985-7124