

りっか！りっか！貯筋 卒業生

～元気な自分を取り戻す、期間限定の介護予防プログラム～

介久米島町の介護予防事業「りっか!りっか!貯筋」の利用者6名が、このたび卒業を迎えました。

3か月間の短期集中プログラムとして、「いきいき100歳体操」やリハビリ専門職との個別面談、栄養・介護予防に関する学習会などに取り組み、それぞれの目標に向かって過ごしてきました。

この期間を通じて、

- 「いきいき100歳体操」に取り組んでから、肩の痛みが軽減された。また、歩行が安定した。



- 持病と付き合いながら、無理のない範囲で体操を続けることや、時には休むことも大切だと知ることができた。
 - 栄養相談を通して、自分に合った食事のとり方を知ることができた
 - 卒業後は、通いの場（体操サークル）へ参加し、いきいき100歳体操を地域の皆で継続したい。
- など、それぞれが効果を実感し、心身ともに前向きな変化がみられました。

卒業後もプログラムで学んだことを日々の生活に取り入れながら、自分らしく元気に過ごしていただければと思います。

お問い合わせ 福祉課 地域包括支援センター ☎985-7124

地域の応援者！認知症サポーター★

認知症は、誰にでもなる可能性のある病気です。自分自身が認知症にならなくても、家族や親戚、友人など身近な人が認知症になることがあります。だからこそ、認知症を「他人ごと」ではなく、「自分ごと」として考えることが大切です。

地域包括支援センターでは、認知症について正しく理解し、思いやりのある関わり方を学ぶことで、誰もが安心して暮らせる地域づくりを目指しています。

今回、清水小学校の4年生を対象に「認知症キッズサポーター養成講座」を実施しました。

子どもたちからは、「関わるときには“おどかせない・いそがせない・じそん心を傷つけない”という3つの『ない』が大切だと分かった」「認知症を予防するためにも、日頃から食事をしっかりとって運動することが大事だと思った」など、多くの感想が寄せられました。

認知症サポーターとは、特別な活動をする必要はなく、一人ひとりができる範囲で理解と支援を広げる応援者です。講座を通して認知症について正しく学び、地域や職場、家庭で支え合う力を身につけてみませんか。

一般向けの認知症サポーター養成講座を令和8年9月16日(水)午後2時～3時30分に開催します。90分受講していただいた方には「認知症サポーターカード」が交付されます。どなたでも無料で受講できますので、お気軽にお問い合わせください。詳細は久米島町役場ホームページをご覧ください。



久米島町
ホームページ

