

いきいき
100歳
体操

『さてと、元気に歳でもとりますか!』

～久間地・上江洲・西銘・大原にお邪魔しました～

介護にならずに、元気に人生を謳歌するための秘訣をお知らせしています♪

◎1月の予定

20日(火)山里公民館

27日(火)島尻公民館

◎持参するもの タオル、水筒

毎月対象の字にはチラシを入れています!友人やご家族を誘ってお気軽にお越しください!

お問い合わせ 福祉課 健康づくり班 ☎985-7124



字仲村渠で新しい「通いの場」がスタート!

11月に字仲村渠で「いきいき100歳体操」を行う通いの場が立ち上がりました。参加者は4~5名で、体操に励んでいます。参加者の一人が体操のポイントを他の方に伝えたり、お互いに「大丈夫?無理しないでね」と声を掛け合う温かな雰囲気が見られました。参加者の最高齢は96歳!その方も休むことなく、最後まで体操を楽しんでいました。

「いきいき100歳体操」は専門の先生が考案しており、DVDを見ながら誰でも簡単に行える体操です。手首、足首におもりを使うことで負荷をかけ、筋力アップや転倒予防の効果が期待できます。地域の健康づくりに、ぜひあなたも参加してみませんか?

また、「うちの字にも通いの場を立ち上げたい」「参加するにはどうしたらいいの?」など、興味のある方は地域包括支援センターまでご相談ください。



久米島町の
“いきいき100歳体操サークル”

- ・織り姫 (SMAP)
- ・謝名堂公民館
- ・真我里公民館
- ・仲村渠公民館

地域の応援者! 認知症サポーター

郵便局職員・地域住民を対象に『認知症サポーター養成講座』を開催しました。身近に高齢者が多い、認知症の方と関わる機会がある、家族が認知症である方など、34名受講しました。

受講者からは「認知症についての理解が深まった」「自分事として考える重要性を感じた」「地域みんなでのサポート体制づくりが必要」といった感想が寄せられました。講座終了後には地域での支援活動に関心を持ち、約10名の方が協力の意思を示しました。

認知症予防に大切なこと!

人との交流が少ないと認知症になるリスクが高まるといわれています。週に一度以上は誰かと会話や交流を持つことが大切です。地域包括支援センターでは、住民同士が集い交流できる「通いの場」を作り、地域のつながりづくりを進めています。

今後も協力いただける皆さまとともに、高齢者が安心して暮らせる地域づくりに取り組んでいきます。

『認知症サポーター養成講座』の開講依頼は随時受け付けています。興味のある方はぜひ、包括支援センターまでお気軽にご相談ください。



お問い合わせ 福祉課 地域包括支援センター ☎985-7124