

いきいき
100歳
体操

『さてと、元気に歳でもとりますか!』 ～12月は銭田・嘉手苅にお邪魔しました～

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♪

◎2月の予定

10日(火)山城公民館

17日(火)仲地公民館

24日(火)仲村渠公民館

◎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



いきいき100歳体操は継続することで効果を実感することができます!

自宅や公民館で友人やご家族と集まって復習してみましよう!

久間地・西銘にも「通いの場」が誕生しました!



12月に久間地と西銘で「いきいき100歳体操」を行う通いの場が立ち上がりました。

久間地では、区長さんを中心に、地域全体で高齢の方々を支える体制がありました。

西銘では10名前後の方が集まり、元気な参加者が他の方をサポートする姿が見られました。

『通いの場』は、顔見知り同士で集まることにより、自然とお互いの見守り合いになります。また、週に1回、人と会うことは認知症予防にもつながります。ゆんたくと体操で脳も体も若々しく保ちましよう!

認知症を知ろう! 『タイムスリップひろば』開催しました!!

12月21日(日)に認知症啓発イベント『タイムスリップひろば』を開催しました! 久米島博物館を目メイン会場に、のべ107名の方にご来場いただきました。

久米島の昔の写真や道具の展示、絵本の読み聞かせ、キャンドル作り体験、むかしあそび(折り紙、お手玉、竹の水鉄砲作り)など、どのブースも『認知症』と関連付けされた内容で、楽しみながら認知症について学べる機会となりました。

認知症は誰でもなる可能性があります。安心して暮らせる島を目指し、認知症への理解と見守りを広げていきましょう。



地域の応援者! 認知症サポーター★



12月9日、県立久米島高校の普通科3年生を対象に『認知症サポーター養成講座』を開催しました。参加した生徒からは、「家族に伝えたい」「町の取り組みを知ることができた」といった感想が聞かれました。

久米島町では、受講者に合わせたオリジナル資料を用いて講座を実施しています。開催のご相談は、地域包括支援センターまでお気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ 福祉課 地域包括支援センター(担当:並木) ☎985-7124