

# 生き生きクラブ参加者募集!

## 送迎ありの体操教室 仲間づくりにも最適!

生き生きクラブでは、シルバリーハビリティ体操指導士による、いきいきヘルス体操を行います。交通手段のない方には行政バスによる送迎を行います。

市内各地から参加者が集まりますので、新しい仲間が増え、体操中はもちろん、休憩時間も笑顔が絶えません。参加者の方からは「毎週行くのが楽しみ」「身体が楽になった」など嬉しい声があがっています。

事前に申し込みが必要です。たくさんのご応募をお待ちしています!

▼開催場所 谷和原公民館

▼開催日時 毎週火曜日(9月4日(火)〜平成31年3月26日(火))

の午前9時45分〜午前11時30分

▼対象者 市内在住の65歳以上で、要介護認定を受けていない方

▼定員 100人

※バスは定員がありますので、

## 介護予防「出前」します!

### 知って納得、やって満足 お手軽「出前講座」

高齢者や高齢者に関わる複人数の団体を対象に、介護予防のための体操や講話などを

「出前」に行きます!

ご近所の方や友人、高年クラブやサロンなどで、みなさんで楽しく体操や勉強会を試みませんか?

出前講座の内容としては、

左記のような内容を実施しています。左記以外の内容も検討いたします。申し込み、お問い合わせは、市介護福祉課まで。

○いきいきヘルス体操

○口腔ケアの方法について

○認知症について

○介護保険・介護予防について

○食事・栄養について

自家用車などの手段がある方はバスの利用をご遠慮ください。

▼参加費 無料

▼申込先 介護福祉課窓口または電話でお申し込みください。

申込者には、後日詳しい案内を郵送します。

▼申込期間 7月2日(月)〜27日(金) (平日午前8時30分〜午後5時15分)

### 取材 しました!

## 「ココが いいね!」

シルバリーハビリティ体操指導士さんに聞きました!

日頃から市内各所の体操教室で体操を教えている、市シルバリーハビリティ体操指導士の皆さん4人に、いきいきヘルス体操の魅力を伺いました。

指導士になって10年という市指導士会会長の古澤良夫さんは「私自身がまず実感したのは

「転ばなくなることかな。息切れもなくなりましたし、筋力アップや維持に最適ですよ」と、太鼓判を押します。また、副会長の百瀬節子さんは「地域体操クラブなら会場が身近にあるし、参加者同士のおしゃべりや交流の場にもちょうどいいんです」と笑顔を見せます。会計の堤春江さんは「普段家にいて人と話す機会が少ない人も多いので、週に1回でも誰かと話す機会があると、生活にリズムが生まれま

す」と参加を勧めます。

指導士としての活動について話を伺うと、副会長の斎藤章さんは、参加者に「楽しかったよ」と喜んでもらえる、やりがいを感じるかと話します。また、参加者から「ヒザや肩の痛みがとれて楽になった」と聞けるのが嬉しいと皆さん口を揃えます。

百瀬さんは体操を続ける意義を次のように話します。「健康を意識するようになりますし、健康な人はより健康になれます。最後まで自分の足で歩いて、自分の口で食えることができましたら一番幸せですよね」。

さあ、自身の健康のため、家族のためにも、健康な身体づくりの「はじめの一步」を踏み出してみませんか。



私たちと一緒に健康な体づくりを  
がんばりましょう!

◀市シルバリーハビリティ指導士の皆さん  
(左から) 斎藤章さん、古澤良夫さん、  
百瀬節子さん、堤春江さん