

# かいごよぼうにイイコトしんぶん

平成31年4月号

## 洋野町でのいきいき百歳体操導入から4か月が経過

洋野町での「いきいき百歳体操」導入からまもなく4か月が過ぎようとしています。

皆様のご協力で、町内での会場は9か所に、そして参加者も130人を超えました！

導入から半年がたちましたら、**スペシャル版**や**かみかみ百歳体操**の導入もご検討ください！

こちらも体験会実施できます！

## 「こんなことを学びたい！」おしらせください

みなさまの「**介護予防、こんなことを学びたいな**」の声を募集しています。

「家で血圧を測るときのポイントは？」

「生活習慣病予防って具体的にどうすればいいの？」

「最近、人の名前が思い出せないけど…認知症かしら？」おしえて  
などなど…いろいろな声を聞かせてください



ご要望があれば、

- ・食中毒予防のポイント・ノロウイルスについて
  - ・お口の健康で肺炎予防
  - ・知っておきたい応急処置
- など出前講座を開催します。

その他希望があれば相談に応じますので、お気軽にお問合せください。

## 体力測定をしてみませんか？

いきいき百歳体操実施会場で、希望があれば体力測定を実施します。

体力測定をすることで、自分のどの体力が高く、どの体力が低いのかを把握することができます。現状の体力の把握と、個人により適した運動内容を選択することができるようになります。

【測定項目】

- ・握力(全身筋力) ・開眼片足立ち(バランス能力)
- ・タイムアップアンドゴー(複合動作能力) ・5m歩行(歩行能力)

## いきいき百歳体操実施会場一覧

開催曜日	開催場所	開始時間
日曜日	柏木畑コミュニティセンター	10:00～
月曜日	勤労青少年ホーム	9:00～
	戸類家生活改善センター	10:00～
火曜日	城内林業センター	13:00～
	小路合農村技術伝承館	13:30～
水曜日	種市包括IF(まるカフェ)	10:30～
	種市しいたけ推進センター	13:30～
木曜日	大野保健センター	10:00～
木曜日	有家はまなす会	10:00～

※実施団体の都合により、曜日や時間は変更になる場合があります。  
 ※地域で毎週実施したい方は、申込書の記入によりDVD等を貸し出しますので、お問い合わせください!

## いきいき百歳体操実施会場随時募集中



**体操に必要なDVDとオモリは無料貸し出ししております。**  
**出張体験をご希望の方は、お問い合わせください!**

### ★ひとこと★

じまん話、おかし話は前頭葉を刺激し、認知症に良いとか...これはとある高齢者向け配達弁当試食会でのお話ですが、体操をして体が動きやすくなった!などの自慢はどんどん広めてほしいものです。

広げよう!かいごよぼうの「かきくけこ」!

- か 介護予防ってイイネ!👍を広げよう
- き 筋トレ、栄養、大事です!
- く 食う、寝る、遊ぶ、苦にしない!
- け 健康寿命を延ばす!
- こ 高齢者の社会参加!



### ★お問合せ★

洋野町地域包括支援センター 69-1966 NPO法人エンパワメント輝き 66-8321

♡ 「かいごよぼうにイイコトしんぶん」は、洋野町から委託を受け、NPO法人エンパワメント輝きが作成・発行しております。