

特集

高齢者になっても

できる限り **住み慣れた地域** で暮らすために



高齢者が、介護を必要とする状態になる可能性を軽減するとともに、介護が必要な状態になっても、生きがい・役割を持って生活できる地域の実現を目指すことを目的とした一般介護予防事業と、認知症になってからも、本人の意思が尊重され、自分らしく暮らし続けることができるように支援する取り組み等について紹介します。

問い合わせ先 介護福祉課自立・包括支援係 (☎ 40-4321、☎ 40-7072)

高齢者健康トレーニング教室

ヒロロスクエア教室と御所温泉教室では、パワリハマシンを利用した低負荷のトレーニングを実施しています。

温水プール石川教室では、トレーニングマシンを利用した筋トレと有酸素運動を交互に行うサーキットトレーニングを実施しています。

御所温泉教室の開催時間

(年末年始・水曜日を除き、毎日開催)

①	午前10時10分～11時
②	午前11時10分～正午
③	午後1時10分～2時
④	午後2時10分～3時
⑤	午後3時10分～4時
⑥	午後4時10分～5時
⑦	午後5時10分～6時

各教室の 利用者の声

「椅子から立つ時にスッと立てるようになった。」
(高齢者健康トレーニング教室利用者)

「毎週みんなと顔を合わせるのが楽しい。」
(筋力向上トレーニング教室利用者)

「以前より、長く、思い切り歩けるようになった。」
(パワリハ運動教室利用者)

「仲間との交流が深まり
笑顔が増えた。」
(高齢者ふれあい居場所利用者)

御所温泉に新たに開設された
「高齢者健康トレーニング教室」
利用時の様子▶



4月30日
御所温泉教室が開設!

高齢者ふれあい居場所

高齢者同士や地域住民との交流を図り、地域の支え合い活動の拠点となる居場所づくりを推進するため、「高齢者ふれあい居場所」への参加者または団体を募集しています。

居場所を作りたい人、自分の地域にもあればいいなという人、すでに居場所として活動しているけど参加者を増やしたいなど考えている人は、ふれあい居場所に登録してみませんか。お気軽にご相談ください。



平日毎日開催

筋力向上 トレーニング教室

イスに座ってできる簡単なストレッチや筋トレをおこなう60分の体操教室です。脳トレや体に関する専門知識など、講師の小話も楽しめます。市内各地の公民館や集会所など、18会場で行われて

いますので、ぜひご参加ください。



月3回まで

パワリハ運動教室

パワーリハビリテーションマシンを設置しているデイサービス等で軽負荷のマシントレーニングを行う60分程度の介護予防教室です。

普段使わない関節や筋肉を動かすことで、動作性を高める効果があります。



口腔ケア教室

地域の集会所等で、口腔ケアに関する知識を深め、自宅でできる取り組みを紹介する教室を開催します。



1回目の
募集開始

- 時 7月27日(月)、午後2時～3時
- 所 中央公民館相馬館(五所字野沢) 研修室1
- 対 65歳以上の市民=15人(先着順)
- 申 介護福祉課の窓口、電話 / 6月29日(月)以降