

いつまでも元気で過ごせるように、通いの場に参加してみませんか？

市内各地には通いの場があります。体操を中心に行っているところ、談話を楽しんでいるところ、頭の体操や趣味のほか簡単な工作をしているところなど、それぞれに工夫して取り組まれています。

参加を希望される人は、市地域包括ケア推進室までお問い合わせください。

<住民主体の介護予防活動を紹介します>

【東川原はつらつクラブ】

毎週月曜日 13:30～15:30 東川原町会館

開始時間になると、理学療法士考案の替え歌をみんなで歌う発声練習から始まります。その後は介護予防サポーターが、はつらつ体操や椅子に座ってできる体操、脳トレなど毎回違うメニューを工夫し、楽しいお話も交えながら進めていきます。訪問した日はとても暑い日でしたが、元気に参加できるように参加者同士声を掛け合っているとのことでした。参加者のみなさんは「はつらつ体操は負担なく体を動かしながらみんなと楽しく過ごせる」「みんなと一緒にだから体を動かすことができる」「肩が楽に動かせるようになった」とお話ししてくれました。



【東部いきいき体操教室】

毎週水曜日 13:30～15:30

第1・3水曜日は邑知ふれあいセンターで、第2・4水曜日は余喜公民館で実施しています。

市が実施する体操教室は平成29年度で終了しましたが、参加者からの希望により、「東部いきいき体操教室」として昨年余喜地区と邑知地区の会場で交互に始めました。指導員の派遣や送迎などは羽咋診療所や友の会の支援を受け、はつらつ体操やボール体操、タオル体操、歌などメニューは豊富です。リハビリ専門職による指導の日もあり、参加者の一人は以前より元気になったと話していました。

～あなたの地域でも通いの場を作りませんか。ご相談に乗ります～

市地域包括ケア推進室 羽咋市役所1階8番窓口（平日8時30分～17時15分）☎22-0202

家族介護者教室を開催

加齢に伴い筋力が衰え、疲れやすくなり家に閉じこもりがちになるなど、健常から要介護へ移行する中間の段階を“フレイル”と言います。

フレイルについて興味がある人を対象に、家族介護者教室を開催しますので、ぜひご参加ください。

日時 10月16日(水) 14:00～15:00

場所 公立羽咋病院 2階講義室

テーマ フレイルって何？

(フレイルチェックの体験)

講師 金沢市フレイルサポーター養成講座講師
山岸 元 氏



介護状態になると
回復が難しい



問い合わせ 公立羽咋病院 地域包括医療推進委員会 ☎22-1220