

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、頭の体操や趣味や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>

【おっちゃん家】

毎週日曜日10:00～13:00 千里浜町富山さん宅

平成22年7月に開設し9年が経ちました。訪問した日は、ボランティアグループによる歌や踊りの観賞会が行われ、奥の座敷では男性陣が囲碁をされていました。台所では料理担当の二人が手際よく大人数の食事を準備し、元パン職人の男性が毎週焼きたてのパンをふるまってくれます。参加者の一人は畳に座るのが都合悪く休みがちになっていましたが、牛乳パックで作った椅子が準備され、また参加できるようになりました。共通の話題は、“えらぶゆり”。参加者それぞれが球根から育てており、芽が出た、花が咲いたと毎回盛り上がります。



【千里浜寄らんかいね】

第2・4水曜日10:00～12:00 千里浜町松山さん宅

松山さんのご厚意で場所を借りて始まった「寄らんかいね」も9年経ちました。声を掛け合い集まった参加者同士で、会費集めやお茶菓子の準備などの自主的な運営を行っています。参加者のほとんどが一人暮らしの人で、「ここへ来て、おしゃべりして大笑いして過ごすのが楽しみ」と話します。リンゴ狩りや花見などのイベントや、外食やお弁当などのお楽しみ企画もあります。訪問した日は歯科衛生士による歯と口のお話をとても関心を持って聞いており、「これからは習った口の体操をみんなで行おう」と約束されていました。

～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

2月～3月 栄養・運動教室のご案内

市では毎月、食事や栄養のワンポイントと有酸素運動の実技を取り入れた教室を開催し、健診結果の改善や生活習慣病予防のサポートをしています。

健診結果を改善したい人、運動習慣を身につけたい人はぜひお申込みください。

開催日 2月19日(水)、3月18日(水)
時間 14:00～15:30（受付：13:30～）
会場 羽咋すこやかセンター3階ホール
参加費 1回100円
参加費の他に、運動グッズ代が必要になる場合があります
持ち物 参加費、飲み物、タオル、マット（お持ちの方はご持参ください）
運動しやすい服装でお越しください。
講師 健康運動指導士 元橋美津子氏

内容 ①生活習慣病予防のための食事のワンポイントと運動効果のお話
②身体をほぐす運動
③音楽に合わせて楽しく有酸素運動
④筋肉づくりの運動

※運動強度は、心拍数が上がり、汗をじんわりかくレベルです。

※現在治療中の方は主治医に相談の上、お申込みください。

申込締切 開催日の前日

問い合わせ・申込み 市健康福祉課・健康推進係（羽咋すこやかセンター内 ☎22-1115）