

地域包括支援センターだより

暮らしのコンシェルジュ

当センターは、高齢者の暮らしについて様々な相談や要望に応える『よろず相談窓口』です。暮らしのコンシェルジュに、多く寄せられるご相談と対応を紹介します。

- **相談内容**…要介護認定を申請するほどではないのですが、足腰が弱くなり転びやすいです。体力も落ちてきています。自宅でできる体操を教えてください。
- **対応とご提案**…下記の活動に参加し、自宅でできる体操を楽しく覚えることができます。

1. 介護予防事業（運動教室）

特定検診等で行う介護予防のための問診票の結果により足腰の弱りが心配される方は、転倒予防や体力づくりを目的とした運動教室をご案内いたします。参加者からは、「効果を感じたので利用回数を増やしてほしい。」「立ち上がりやすい方法を習った。」など喜びの声をいただいております。皆さまがいつまでも元気に充実した生活を続けていくためにぜひ、事業への参加をお願いします。

日時	週2回（計12回）10：00～12：00
場所	回生園

2. ふれあい・いきいきサロン

生きがい活動と元気に暮らすきっかけづくりを見つけ、地域の人同士のつながりを深める自主活動の場です。現在、大崎町では39か所のサロンが設立されています。それぞれのサロンごとに活動内容が工夫されており（体操、ウォーキング、グラウンドゴルフ、勉強会、お茶会など）とても賑わっております。地域の公民館などで開催されており、気軽に参加できる活動となっておりますのでぜひ、ご参加ください。

3. いきいきクラブ

教室の内容は、高齢者向けの健康体操（筋力をつける体操、柔軟性を高める体操、ノルディックウォーキングなど）です。65歳以上で身の周りのことが自分でできる方ならどなたでも参加できます。

日時	毎週木曜日 10：00～11：30
場所	老人福祉センター

4. マスターズプロジェクト事業

教室の内容は、ストレッチ・簡単にできる運動、ゲーム、レクリエーションなどとなっております。65歳以上の方ならどなたでも参加できます。

	日 時	場 所
第2・4火曜日	9：15～11：00	老人福祉センター
第1・3水曜日	9：15～11：00	野方活性化センター
第3火曜日	9：15～11：00	大丸改善センター
第2水曜日	9：15～11：00	持留改善センター

