

元気な活動をご紹介

めげせ！元気なふちゆう

元気もりもりレポート

元気もりもり体操は、ストレッチと筋トレを中心とした介護予防の体操です。現在、市内では、自主的な活動として広がりをみせており、30か所で活発に取り組みられています。今回の紹介は、旭元気もりもり教室です。

旭元気もりもり教室

平成28年8月に立ち上げ、今年で4年目を迎えます。会員数約40人で中須町だけでなく、近隣地域から初めての人も来られています。



元気もりもり体操の他、ペットボトルを使ったダンベル体操、ボールを使ったストレッチやタオル体操、府中焼きマンボ体操、笑いヨガなど1時間半があっという間に経ちます。



問い合わせ先 長寿支援課 (☎40-0223)

公民館まつりや敬老会でも体操を毎年実施し、地域でもこの教室が浸透してきました。

◎参加者の声

- ▽風邪を引きにくくなった。
- ▽健康番組を気にするようになった。
- ▽すぐ友達ができた。教室の後食事に出席したりもして楽しい。
- ▽休憩時間やおしゃべりタイムも楽しみの1つ。
- ▽年齢を忘れて、毎週教室を楽しみに参加している。
- ▽続けて参加することで、足腰がとも丈夫になった。
- ▽みんなが集まり話せることで、気持ちも元気になる。

代表の湯藤弘美さんから一言

共に教室を運営している川崎百合子さんは、仲間づくりが得意です。一緒に運営することで、お互いの得意を生かして、体操の基本を押さえ、季節ごとの楽しみも忘れず、仲間づくりが自然にできています。歳と共に衰えたくない、人のお世話になりたくないという人がほとんどだと思えます。参加されている人は若々しく、笑顔も素敵です。参加したいと思ったなら、どんなでも参加できますので、気軽に寄ってみてください。

開催日 毎週火曜日・10時～11時30分
ところ 旭公民館

元気もりもり教室の筋力回復編 脳いきいき編 と サポーター教室 参加者募集

元気もりもり体操は、地域での自主的な活動で広がっているだけではなく、健康運動指導士が楽しく分かりやすく教えてくれる教室も開催しています。「いきなり地域の教室に行くのはちょっと…」と思っている人は、元気もりもり教室で体験しませんか。今から運動に取り組み、いつまでも自分らしい生活を送りましょう。

対象 要介護・要支援認定を受けていない65歳以上の人
※サポーター教室は、体操の自主グループを1年以内に立ち上げる人、または、同様の5人以上のグループで活動している人。年齢制限なし。
持参するもの タオル、飲み物
申し込み方法 申し込み先にある申込書で申し込んでください。
申し込み期限 3月8日(金)

教室名	とき	ところ	定員	申し込み先	参加料
元気もりもり教室「筋力回復編」	4月～7月の ▷毎週月曜日・9時30分～11時 ▷毎週火曜日・9時30分～11時	リ・フレ	各20人	長寿支援課	各1回 100円
	4月～9月の毎週水曜日・10時～11時30分	上下町民会館	20人	上下支所 市民生活係	
元気もりもり教室「脳いきいき編」	4月～7月の毎週木曜日・9時30分～11時	リ・フレ	20人	長寿支援課	
サポーター教室	4月～7月の毎週金曜日・9時30分～11時	リ・フレ	20人	長寿支援課	無料

※祝日は除きます。申し込み多数の場合は、初めての人を優先します。

■サポーター教室
体操を地域で普及するサポーターを養成します。

■脳いきいき編
認知機能低下予防を目的とした教室。認知症の理解を深める学習や栄養・口腔指導、楽しみながら認知症予防ができるレクリエーションや有酸素運動などをします。

■筋力回復編
介護予防、健康増進を目的とした教室。気持ちのいいストレッチや、さわやかに身体を動かす有酸素運動、無理なく筋力を付けるトレーニングなどをします。

申し込み・問い合わせ先
長寿支援課 (☎40-0223) または上下支所市民生活係 (☎62-2114)

府中北市民病院に サービス付き高齢者向け住宅を整備します

府中北市民病院が提供するサービス

住まい

高齢者単身世帯
高齢者夫婦世帯

安心のための必須サービス

- 状況把握サービス
- 生活相談サービス

オプションサービス

- 食事の提供
- 掃除・洗濯等
- 通院介助

介護事業者のサービス

介護保険を利用して必要なサービスを介護事業者と契約

サービス付き高齢者向け住宅は、高齢者が安心して生活できる賃貸住宅です。バリアフリー構造の居室には、収納や洗面台、洋式トイレを備えます。浴室は各居室に設けず、共同浴室となります。日中はケアの専門スタッフが常駐し、状況把握や生活相談、希望者には食事などのサービスを提供

し、夜間の緊急時には当直スタッフが対応します。介護サービスを希望される人は、介護事業者の通所サービス、訪問介護・訪問看護などを利用することも可能です。

入居対象
次のいずれかに該当し、日常生活がおおむね自立している人、または介護サービスを利用して日常生活が可能なお人
▽単身：60歳以上か、要介護・要支援の認定を受けている人
▽複数：単身で該当になる人と、その配偶者または60歳以上の親族、要介護・要支援の認定を受けている同居者

工事の騒音などでご迷惑をお掛けします
工事期間 3月15日(金)～8月14日(水)
工事に伴う騒音や振動、業者の出入りなどにより、病院を利用される皆さまや近隣住民の皆さまには、ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。外来・入院診療は、工事期間中も変わらず通常どおり行います。入居に関することなど、詳しくは、問い合わせてください。
問い合わせ先 府中北市民病院 (☎62-2211)