

今回は 介護予防事業 についてのお話です。

先日、元気チャレンジ教室におじゃましてきました！！

平成23年4月号の通信でもお話させていただきましたが、今年度は、基本チェックリストの結果から、生活機能の低下が心配されるかどうか判定されています。（判定された方は、“二次予防事業”の対象者といえます）

ご自身の健康づくりにご活用していただけるよう、現在さまざまな教室が開催されており、二次予防事業の対象者の方に参加いただいています。今年度は、各地区で運動器の機能向上教室が開催され、稲羽地区でも9月より教室（元気チャレンジ教室）がはじまりました。ストレッチや筋力向上運動などを皆さんで実施されており、良い雰囲気の中で教室が行われていました。参加された方からは「近いから来れるでいいね。教えてもらえるからありがたい。知り合いが増えるのもいい」と好評で、教えてもらったことを自宅でも取り組んでいる方もいらっしゃいました。「姿勢が良くなった」と言われる方もおられ、少しずつ体の変化も感じてみえるようです。

各地区で教室が開催されることは、とてもいいことだなあと感じています。来年度も多くの方に介護予防事業に参加していただければと思っています。



「もっとあーしろ、こーしろ。アレも載せろ」等、ご意見お待ちしております。

電話 058-371-2226 FAX058-371-8431 (担当 長谷川・西脇・林)