

今月も、いろいろな町、いろいろな集まりで、転倒骨折予防や認知症予防のお話を
させていただき、自宅でもできる健康体操などを紹介しました。

私たち地域包括支援センターつつじ苑では、こうした活動をするとき、いつも意識していることがあります。それは、**自宅で自分で簡単にできて、効果が期待できるものを紹介したい!**ということです。そういったメニューを取り入れながら、自分たちで取り組んでいる方々がおられます。ある町では、自分たちでサークルを作り、定期的に体操の会を開催して、参加者がお互いに声をかけ合って、身体機能の維持・向上に努めておられます。そのような集まりが、もっと増えていくといいなあと思います。そしてこれからは、健康体操などの指導者が、地域にお住まいの方々自身の中から、今以上に誕生して、いろいろな町や集まりからの要望に応じて講座を開催し、活躍できるような仕組みを、どのようにしたら作ることができるだろうか?と、考えています。



「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)