

# 各務原市地域包括支援センターつつじ苑通信

平成24年9月号

## 元気チャレンジ教室が始まりました！！



9月から後期の介護予防教室が順次行われており、稲羽地区でも9月5日から元気チャレンジ教室が始まりました。介護予防教室は、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と判定された方（二次予防事業の対象者といいます）がご参加いただけます。今回稲羽地区で

開催される教室は、運動・口腔・栄養の3本柱で、1月23日までの10回コースで行われます。先日は主に運動が行われましたが、軽すぎず重すぎず、簡単すぎず難しすぎずのちょうど良い運動だったようで、参加された方々は“ええ運動をやらせてもらえた”“汗をかいた”“簡単そうにみえて結構難しかった”などと話されていました。参加者の中には、同級生同士、昔なにかでつながりのあった方と思わぬ再会を喜ばれていた方もみえました。知らない方でもお互いにコミュニケーションをとられ、皆が良い雰囲気、どの参加者も笑顔で楽しそうに行ってみえたのが印象的でした。

介護予防教室の参加者数は年々増えており、これからも多くの方に教室に参加していただき、健康維持へのひとつのきっかけとなるといいなと思っています。



「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)