

ずっと  
元気でいたいから

# 今から楽しく介護予防!

横断歩道で信号機が点滅を始める前に渡れていますか? 瓶のふたの開け閉めが自分でできますか? 手すりを使わずに階段の上り下りができますか?

「まだ大丈夫」と思っているうちから自分の身体の状態に「気づくこと」が、介護予防の第一歩。市では、シニアのみなさんの健康維持をサポートする楽しく効果的な介護予防事業を行っています。「老化するのは仕方のないこと」とあきらめず、前向きな気持ちで体力アップを図りましょう。 **☎健康推進課☎内線2691**



バランスアップ健康体操

お風呂屋さんで  
介護予防



はなまる教室

## 介護予防事業に参加された方からの声

仲間やサポーターとの話に  
花が咲く楽しい講座。  
半年間があつという間でした。



受講者の篠田梯子さん(左)と阿部清子さん(中央)、サポーターの物江純子さん(右)

まだまだ元気なつもりですが、身体の機能の衰えを予防しようと、はなまる教室(認知症予防)に参加しました。計算や読み書きは、やってみたら思いがけず楽しく、スラスラと答えを出せるのでうれしくなりました。

地域の友だちができることも、この講座の良いところだと思います。お茶をいただきながら仲間とおしゃべりする時間が毎回の楽しみ。一度も休まず通う気になりました。サポーターの物江さんとの出会いも、また大きな収穫です。彼女が温かく気さくに接してくれるおかげで、最初は長いと思った半年間があつという間でした。

誰でも最初のうちはなんとなく構えてしまうかもしれませんが、すぐに気楽に取り組もうという気になれるはず。そうになったら、きっと身体にも心にも良い効果があると思います。

## 地域包括支援センターより

受講者のみなさんの笑顔が私たちの原動力。  
まずは、気軽に参加してみませんか?

弘済園 地域包括支援センター 工藤 正樹さん



私たちは市の介護予防事業の一環として、認知症予防・改善に効果のある読み・書き・計算による脳トレに、体操を合わせた講座を実施しています。

講座は週1回、半年間。初対面の受講者同士が、回数を重ねるうちに明るい笑顔でやりとりする光景が見られます。和気あいあいとした雰囲気づくりには、サポーター(ボランティアスタッフ)のみなさんの存在も大きいですね。「サポーターの〇〇さんと会えるから講座が楽しみ」と言ってくれる受講者もいて、講座が終了しても続く仲よし関係がたくさん生まれています。健康にちょっとした不安のある方は、ぜひ気軽に参加してください。

次は、あなたも「実行」。気軽に参加してみませんか?

☎いずれも健康推進課☎内線2691へ

## 平成21年度の事業紹介

事業名	内容	日時	定員	費用
運動器機能向上プログラム	転倒予防などを目的とした体操教室です。	①4~7月(全15回)、②8~11月(全14回)、③12~3月(全15回) ※①は申込受付終了 いずれも水曜日午前9時30分~11時30分	各20人	1,500円 または 1,400円
目と脳のイキイキ教室	頭の回転力・柔軟性を高めるとともに、身体能力の向上を目指します。	①5月14日~7月30日(全12回) ②9月3日~11月26日(全12回) ※①は申込受付終了 いずれも木曜日午前10時~11時30分	各25人	1,200円
健康元気体操講座	転倒予防・体力増進を目的とした体操教室です。	①4月25日、5月16・30日、6月20・27日、7月4日(全6回)、②9月5・26日、10月3・17・24日、11月7日(全6回) ※①は申込受付終了 いずれも土曜日午後2時~3時30分	各28人	600円
お風呂屋さんで介護予防	銭湯の脱衣場で、音楽を取り入れたトレーニングを行います。	①9月2日~30日の毎週水曜日(23日祝を除く)、②9月3日~24日の毎週木曜日、③10月6日~27日の毎週火曜日、④10月10日~31日の毎週土曜日、⑤11月5日~26日の毎週木曜日(いずれも全4回)午後1時~3時(④のみ午前10時30分~午後0時30分)	各銭湯 15人	400円 (入浴料込み)
健康栄養歯科相談(個別相談)	食欲がない、むせやすいなどの方はご相談ください。	第1火曜日と第3金曜日(各1時間程度) ①午後1時から、②午後1時30分から、③午後2時から	第1火曜日6人 第3金曜日9人	なし
いきいき健康づくりチャレンジ講座	毎日の運動量を目に見える形で把握し、運動習慣を身につけます。	くわしくは後日「広報みたか」などでお知らせします。	20人	500円
認知症予防教室(はなまる教室)	認知症の予防・改善に有効な読み・書き・計算と体操を行います。	10月7日~平成22年3月24日(全24回) いずれも水曜日午前10時30分~正午	28人 (うち14人は特定高齢者)	2,400円
バランスアップ健康体操	筋力アップと転倒予防を目的とした体操教室です。	①5月20日~8月26日(全15回) ②11月11日~平成22年3月3日(全15回) いずれも水曜日午前10時30分~正午 ※①は申込受付終了	特定高齢者 15人	1,500円
お口の筋力アップ教室(出張講座)	高齢者で構成されている団体へ、歯科衛生士が出張します。	申し込みにより適宜開催		なし
お達者生活大作戦(普及啓発事業・市民健康講座)	介護予防の基本となる口腔機能と食事を中心に講話と実習を行います。	①5月22・29日、②7月24・31日、③10月23・30日、④平成22年3月5・12日 1回2日制、いずれも金曜日午前10時~正午(④のみ午後1時30分~3時30分) ※①は申込受付終了	各20人	なし

※費用はいずれも全回数分の金額で、参加決定後に市が送付する納付書で一括納付してください(欠席による返金は行いません)。

## 市の介護予防事業 受講までの流れ

①65歳以上の市民の方に郵送で届く「基本チェックリスト」に健康状態を記入して返送してください。  
※今年度の受付は終了しました。



②より詳しい検査が必要と思われる方には、健診の受診に合わせて生活機能検査を受診していただきます。



③受診結果により医師から介護予防事業への参加を勧められた方は、最寄りの地域包括支援センターで相談し、介護予防事業を紹介してもらいましょう。



介護予防事業の体験教室「予防でゲー」を、7~9月に開催します。  
※対象者には個別に通知します。



④介護予防のプランに沿った講座に参加して、これからも元気に過ごしましょう!



※特定高齢者として事業への参加を勧められなかった方も申し込みできます。「広報みたか」や市のホームページで募集します。