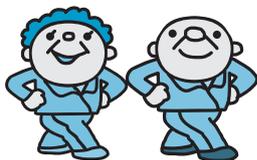


地域包括支援センターだより

介護予防教室その②



～元気アップ教室～



小城市の介護予防サービスとして、運動器の機能向上を目的に“元気アップ教室”を、「VIVO スタジオ」と、「ひまわり」で開催しています。この教室は週1回（計24回）の開催で、専門の知識を持った先生（運動指導士・管理栄養士）に教わりながら、楽しく介護予防に取り組んでいます。

今回、元気アップ教室に参加されている川田さんにインタビューをしました。

参加のきっかけは？

市から送られてきた“基本チェックリスト”（※）に回答した内容が元気アップ教室の対象者に該当して、「教室に参加しませんか？」と電話があったのがきっかけです。

参加しての感想を教えてください

元気アップ教室に参加できて、本当によかった。自分一人では運動はできなかったと思いますが、教室で習ったことを、家でも実践しています。

今後の目標は？

運動を続けていきたい。これからも衰えないで、元気に過ごしていきたいです。

皆さん楽しそうに運動されています。ときには大きな声で笑うこともあり、ハツラツとした雰囲気です。



▲川田 園さん（67歳）小城市畑田



介護予防教室は、このままの生活を続けていると、今後、介護を必要とする可能性が高い方が対象です。笑顔で毎日を送れるように、自立した生活ができるよう介護予防に心がけましょう。

※ 基本チェックリストとは、「歩く」「食べる」などの生活機能が低下していないかを自分で確認するチェック表です。毎年、対象年齢（65歳、68歳、71歳…3歳ごと）の方へ福祉課から発送し（今年は10月1日（火）に発送済み）、回答された内容が該当する方に教室参加の案内をしています。対象年齢以外の方でも、基本チェックリストを行い該当すれば、教室へ参加することができます。

問合せ

- 小城市・三日月地区の方 おたっしや本舗小城北（小城市役所別館：旧改善センター内） ☎73・2172
- 牛津・芦刈地区の方 おたっしや本舗小城南（ひまわり内） ☎66・6376
- 小城市役所 福祉課（西館1階） ☎37・6107