特別号
R4年 12月号

東原・祇園東圏域介護予防拠点特集

コロナに負けない！！
健康の秘訣はここから

ご近所・お友達を誘って
楽しく健康づくりをしませんか？

中筋学区では、男性の参加者がもっとも多い地区です。中筋サロン・第一福笑会健康くらぶ・ひがしのサロンの**3か所**あります。外部の講師による運動指導や音楽療法を定期的に実施しているところや、会費が無料で参加できる場所もあります。

参加者の協力も厚く、準備や片付けを手伝ってくださっています。もし、世話人側でぜひ協力していきたいという方がいましたらぜひお声掛けください。

中筋

東野学区では、スマイル百歳体操・東原健康クラブ・東原サロンの**3か所**あります。参加者が、待ち時間も楽しく過ごせるように、レクリエーショングッズを用意され、始まる前から賑やかにされているところもあれば、体操だけでなく、手づくりの動画で楽しい脳トレーニングを実施しているところもあり、活動団体によって活動内容が様々です。開催曜日が違うので、掛け持ちで行かれても、楽しく過ごせると思います。

東野

裏面に今年度の活動の様子を一部載せています。⇒⇒⇒

原学区では、虹のかけ橋、九丁目サロン、六・八丁目サロン、さんななサロン、いきいきはつらつ健康体操の**5か所**あります。少人数で取り組まれている拠点や、2部構成で取り組んでいる拠点と様々ですが、コロナの感染拡大による影響は大きく、茶話会の開催が難しい中、少しでも参加者に楽しんでもらえるようにと、ハロウィンの時期には、世話人の方々が手作りした猫のコスチュームで、参加者で仮装し、季節を楽しむ活動をしているところもありました。

原

原南学区では、はらみなみ健康体操・ぎおん体操クラブ・下福寿会健康体操・そうそうクラブの**4か所**あります。いきいき百歳体操だけでなく、他の地域で好評の講師をお呼びし、運動指導をしてもらったり、音楽療法を取り入れているところでは、ピアノの生演奏で、懐かしい歌を輪唱したり、楽器を使ってリズムを刻むなど楽しい工夫がいっぱいです。マンネリ防止策として、世話人の方々が、いろんなところから情報収集を行い、活動を盛り上げてくれています。

原南

地域の介護予防の取り組み
～来てみんさい　やってみんさい～

フレイル予防として、適度な「運動」と「栄養バランス」の取れた食生活、そして、「社会活動への参加」が重要になります。介護予防拠点では、１人だとなかなか続かない運動も、みんなと一緒なら続けられる。新たなつながりもでき、楽しく健康維持のための大切な情報も学ぶことができる場となっています。 住み慣れた地域でいつまでも元気に生活が送れるよう、ぜひあなたも一緒に参加されてみませんか？

高齢者いきいき活動ポイント対象事業

介護予防拠点週間カレンダー

	月	火	水	木	金	土
午前	✿東原健康クラブ (毎週)10:00～11:00 ✿ひがしのサロン (第1･3)10:00～11:00		✿中筋サロン (毎週)10:00～11:00 ✿九丁目サロン (毎週)9:30～10:30 10:30～11:30 ✿さんななサロン (毎週)10:00～11:00	✿下福寿会健康体操 (第1･3)9:30～11:30	✿第一福笑会健康くらぶ (毎週)10:00～11:00 ✿六･八丁目サロン (毎週)10:00～11:00	✿スマイル百歳体操 (毎週/5週目は除く) 10:00～11:00 ✿ぎおん体操クラブ (毎週/第3･4) 10:00～11:00
午後	✿虹のかけ橋 (毎週)13:30～14:15	✿はらみなみ健康体操 (毎週)14:00～15:00 ✿いきいきはつらつ健康体操 (第1･3)13:30～14:30			✿東原サロン (第2･4)13:30～14:30 ✿そうそうクラブ (第1･3)13:00～15:30	✿ぎおん体操クラブ (毎週/第1･2) 13:30～14:30

詳しい内容は↓下記までお問い合わせください！

お問い合わせ先

広島市東原･祇園東地域包括支援センター　拠点担当:西海　電話　082-850-2220