

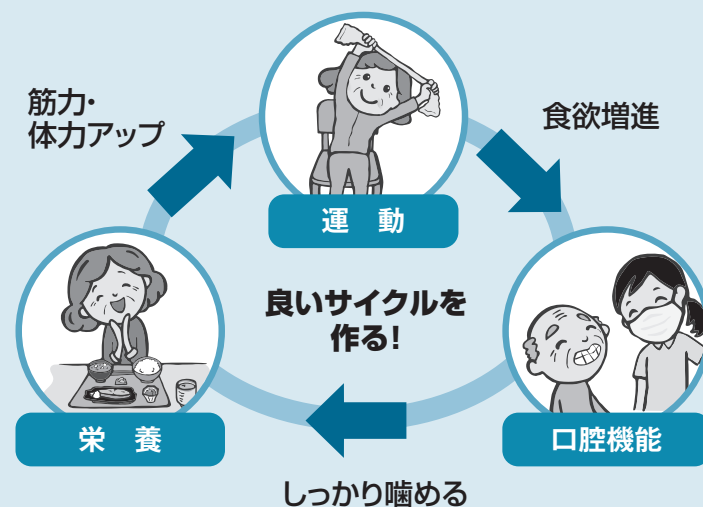
「健康寿命のびのび教室」(短期集中予防事業・複合型)とは

●「歩くのが遅くなった」「洗濯物を干すのに時間がかかる」など、生活する中で困っていることの改善を目指すサービスです

●全国的に効果の出ている事業で、デイサービスなどで3か月間(全12回)にわたり、「運動」「栄養」「口腔」の機能改善を図るため、週1回約2時間の複合的なプログラムに取り組みます

●安定した立位や歩行能力の向上のため、「楽々下肢3点セット」などを活用した運動を行います

元気になるサイクル



【対象者】

- ▼運動・栄養・口腔などの機能低下が認められた方(事業対象者)
- ▼要支援1・2の認定を受けた方
- ※地域包括支援センターなどが生活状況や心身の状態を確認し、サービスの必要性が認められた場合に利用できます



▲みんなでタオルストレッチ。
足の柔軟性を高め歩きやすくします!



▲「楽々下肢3点セット」によるトレーニングで、
体幹や下肢の筋力アップ!!

卒業者 の声

楽しかったです。明るい雰囲気、通っている方々も仲が良く、運動に力を入れて続けることができました。

参加前は、前かがみの姿勢でしたが、教室で体操することで背中を伸ばすことができるようになりました。また、椅子からの立ち上がりが楽になり、今では、家で30分くらい掃除機をかけられるようになりました。今後は、ボランティア活動に参加することも考えています。



この教室に通って本当に良かったです!

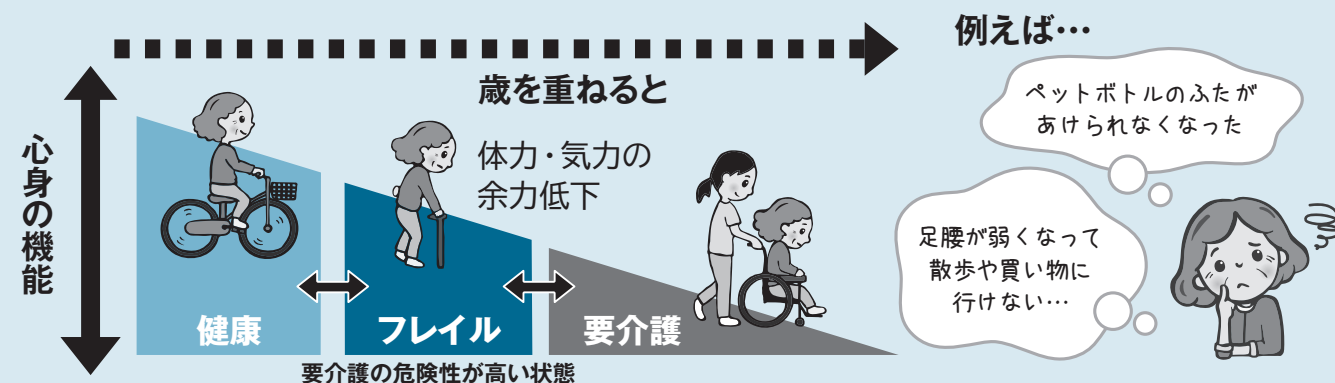
フレイルを予防しよう!

～早めに気づいて元気な体を取り戻そう～

問合せ先=高齢福祉課介護予防係(☎28-9202)

「フレイル」ってなに?

心身の機能や体力・気力の低下によって、介護が必要になる危険性が高まっている状態をいいます。



✓フレイル自己チェックをしてみよう!

- | | |
|--------------------------------------|---|
| ☐ 筋力(握力)が低下した | ☐ 肉や魚はあまり食べないようにしている |
| ☐ 体を動かすことが減った | ☐ 最近、もの忘れが増えた |
| ☐ 疲れやすくなった | ☐ 口が渇きやすい |
| ☐ 歩くのが遅くなった | |

チェック項目のうち、2つ以上あてはまる人はフレイルの可能性あります。



フレイルは、早期に適切な対処をすることで、元の元気な状態に戻ることができます!

フレイルから元気な状態に戻るためには、左記の「健康寿命のびのび教室」(短期集中予防事業・複合型)がおすすめです。



▲高齢福祉課
うすき 白杵 理学療法士

不安を感じたら、まずは担当の地域包括支援センターにご相談ください

- | | |
|-------------------------|------------------------|
| ▼中央地域包括支援センター(☎26-2400) | ▼東地域包括支援センター(☎31-2001) |
| ▼南地域包括支援センター(☎24-1111) | ▼北地域包括支援センター(☎41-4646) |
| ▼西地域包括支援センター(☎28-7447) | |

※担当するセンターが分からない場合は、高齢福祉課にお問い合わせください

健康・福祉

「忘れん・転ばんサポーター」育成研修会及び登録者募集

高齢福祉課介護予防係（☎28-9202）

「忘れん・転ばんサポーター」は、市オリジナルの「しばた・ときめき体操」や介護予防の方法を学び、自身の介護予防に取り組みながら、地域の高齢者の介護予防活動を支援する市民ボランティアで、現在約40人が活躍しています。あなたも研修会を受講し、登録・活動してみませんか。



対 登録後、平日の日中に活動できる20歳以上の市民
時 9月22日～10月27日の毎週木曜日（全6回）。時間は午後1時30分～3時30分
所 健康長寿アクティブ交流センター
定 20人（先着順）
申 8月25日④～9月14日④の午前8時30分から午後5時までに電話で申し込んでください

参加者の声

参加の動機は？

- ・転倒しないためには、どんな体操をしたらよいのかと思い参加しました
- ・「ときめき週1クラブ」の仲間に少しでも教えられたらと思い参加しました

受講後の感想

- ・介護予防活動の必要性がわかり、大変勉強になりました
- ・わかりやすく説明してもらい、楽しく有意義な研修でした



健康・福祉

「介護予防川柳」を募集します

高齢福祉課介護予防係（ヨリネスしばた2階、〒957-8686 住所記載不要、☎28-9202）

5・7・5の17音でつくる川柳は、言葉を考えるだけで脳を活性化させます。ぜひご応募ください。

対 市民

募集内容＝「介護予防」に関連し、住み慣れた地域で自分らしく暮らすための日常生活の工夫や思いなど（例：「運動」「お口のケア」「栄養」「認知症予防」など）

※1人2作品まで。用紙の規格指定はありません

他 作品は自作で未発表のものに限り、著作権は市に帰属します。また、作品は返却しません

作品展示＝下記の期間に展示します

▼健康長寿アクティブ交流センター…12月12日⑤～23日⑤

▼ヨリネスしばた北口通路…令和5年1月13日⑤～31日④

応募方法＝作品を書いた用紙に、住所、氏名、電話番号を記入し、10月28日④までに郵送（必着）または市ホームページから電子申請で応募してください



▲スマートフォン用



▲携帯電話用

介護予防とは

介護を必要とする状態を未然に防ぐことが「介護予防」です。介護予防の取組には、運動・歯の手入れ・バランスの良い食生活などがあります。元気なうちから介護予防に取り組みましょう。

お知らせ

～がんばっている方を推薦してください～ 市民表彰・まちづくり善行賞

募集要項や必要書類は、問合せ先や各支所にあるほか、市ホームページでダウンロードできます。詳しくは、お問い合わせください。

推薦方法＝9月15日④までに、直接または郵送（必着）で必要書類を各推薦先へ提出してください

市民表彰

推薦先・問合せ先＝総務課秘書係（ヨリネスしばた5階、市代表☎22-3030）

市の発展に功績のある方を表彰しています。

推薦対象＝市政の進展、産業の振興、教育・文化の向上、福祉の増進、保健衛生または体育の向上、民生の安定、社会奉仕、生活環境の保全美化、地域社会の振興などの活動に尽力され、功績のある方または団体

過去の受賞例＝推薦対象に該当する団体の役職などで基準年数を満たされた方、長年にわたり市民の福祉の増進に貢献された方・地域の社会活動に尽力された方 など



まちづくり善行賞

推薦先・問合せ先＝市民まちづくり支援課市民まちづくり支援係（ヨリネスしばた6階、☎28-9640）

地道な活動により地域社会に顕著な貢献をされた方を表彰しています。

推薦対象

▼市内在住・在勤・在学の個人で、1年以上継続して善行を行った方

▼5年以上継続して善行を行った団体（政治及び宗教団体は除く）

※いずれも、市や他の公共機関から既に表彰された場合を除きます

過去の受賞例＝社会福祉施設などでのボランティア活動、児童登校時の交通安全指導、環境美化活動 など

