

前橋市 介護予防サポーターだより

平成27年2月15日発行（第7号）

発行：前橋市 介護高齢課
〒371-8601 前橋市大手町二丁目12-1
TEL：027-898-6133 FAX：027-223-4400

回覧

介護予防サポーターだより 平成27年2月15日号



あなたの町の
介護予防サポーター
～宮城地区～



7年前からサポーター活動を始め、現在14名で活動しています。サロン、ミニデイ、老人会などでピンシャン！元気体操や脳トレをしたり、フラダンスも取り入れて皆様にとっても楽しい時間を過ごしていただいています。これからも地域の皆様が元気で長生きできるよう、頑張ってサポートしていききたいと思います。

～季節の健康コラム～

寒い冬も運動でロコモ予防！

冬はつい閉じこもりがちになり、活動量が減る時期です。寒い時期こそ運動が大切！

ロコモティブシンドロームとは？

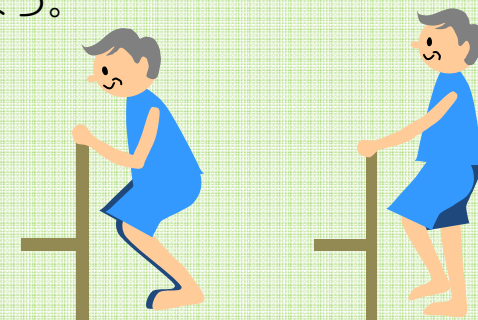
骨・筋肉・関節などの運動器の衰えや障害によって介護が必要となる危険性がある状態を言います。

●やってみようロコチェック
(ひとつ以上該当でロコモの危険性あり)

- 片足立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずく・滑る
- 階段を昇るのに手すりが必要だ
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 15分くらい続けて歩けない



●ロコモ予防の運動をしよう！
スクワット（膝の曲げ伸ばし）、片足立ち1分間（左右とも）などがおすすめです。最初は机などにつかまって行いましょう。



第7回 介護予防まつりinまえばし

総勢300人以上の「介護予防サポーター」がスタッフとして盛り上げました！



平成26年11月30日（日）、前橋市総合福祉会館にて「介護予防まつりinまえばし」が開催されました。今回で7回目となる本イベントを楽しみにされている方も多く、今年の入場者数は過去最高の1079人となりました。地域で介護予防を実践するボランティア「介護予防サポーター」の企画・運営によって、いつまでも元気で暮らすためのさまざまなプログラムが行われました。ご来場いただきました皆様、ありがとうございました。

編集後記

第7号となる本号は、毎年恒例の「介護予防まつり特集号」になりました。興味を持っていただいた方、次回はぜひご参加ください。スタッフとして関わってみたい方はぜひサポーターのお仲間！お待ちしております。

編集委員・加藤堯弘 小澤春美 岡本美由貴
(介護予防サポーター)



お問い合わせは・・・
前橋市 介護高齢課 介護予防係
TEL：027-898-6133

第7回 介護予防まつりinまえばし

手作り作品にチャレンジ



小さなお子さんも一緒にかわいい作品づくり。うまくできたかな？

体力測定 健康チェック



骨密度や血管年齢などさまざまな機器を使って自分の身体をチェック。

物忘れチェック 認知症予防



カード合わせや豆ひろい…脳を活性化するプログラムがたくさん！

楽しく遊ぼう！ レクリエーションコーナー



輪投げなどの懐かしい遊びを通して自然に身体が動きました。

お抹茶でほっと一息



おいしいお抹茶は大人気！整理券を求めて行列ができました。

吹き出し内は、来場者の感想です。(アンケートより)

青柳幸利先生による講演会



東京都健康長寿医療センター研究所の青柳幸利先生を招いて「元気に歩いて健康寿命を延ばそう～活動量計による健康づくり～」というテーマでご講演いただきました。明日からできそうな健康の秘訣についてのお話に、たくさんの方が熱心に聴き入っていました。

ころとんも登場！



健康に過ごせるように今回のことを参考にしたい。(70代 男性)

1人での参加で不安でしたがとても効果ある催しでした。次回も必ず参加したい。(70代 女性)

明るく元気に活動しているサポーターの皆さんに感動しました。見習っていきたい。(60代 女性)

まえばしシニア元気！川柳コンテスト



川柳コンテストのテーマは「クスッと笑えるシニアの楽しい日常」。212作品の中から最優秀賞に輝いたのは、宮崎明江さん(城東町)の作品でした。田中寿々夢先生(前橋川柳会)のユーモアあふれる解説も見どころでした。

子どもと参加しましたがとても楽しく子どもも喜んでいました。(40代 男性)

介護予防サポーター(スタッフ)より

- 来場者の皆さんとコミュニケーションがとれて楽しかった。
- 来場者の皆さんの笑顔が嬉しかった。
- やりがいがありました。
- みんなでひとつのことをするのはとても良いことだと思う。
- 自身の勉強になった。
- サポーターの中でたくさん友達ができた。

お口を楽しく元気に！



お口を使ったゲームや歯育カルタで楽しくお口の健康について学びました。

栄養たっぷり！バナナおからケーキ



毎度おなじみ大好評の試食コーナー♪おいしく食べながら栄養摂取！

催しものいっぱい インナースクエア



体操、踊り、歌…サポーターが日頃の活動を披露しました。

オープニングイベント 前橋華龍太鼓



和太鼓の勇壮で迫力ある演奏で幕開け。大いに盛り上がりました！

ピンシヤンを間違いないながら 皆笑顔

