

# 行っ て み よ う !

各介護予防センターなどでは、毎月、各種教室やイベントを行っています。  
簡単な申し込みで参加できるので、外出する機会が少ない方など、参加してみませんか？

## ■ 介護予防センター中の島 「音楽とお茶のひととき」



「音楽とお茶のひととき」を年3回程度開催しています。音楽療法士による選曲で、音楽を聞いたり、一緒に歌ったりします。音楽を楽しむことは、認知症やうつ予防などの効果もあるといわれています。休憩時間には、お茶を飲みながら談笑するなど、心地よいひとときが過ごせます。

## ■ 望月湯（住美園 5-7、☎811-1628） 「ゆにーくサービス」

「ゆにーくサービス」とは、公衆浴場で入浴・会食・健康チェックなどを行うもので、近くにお住まいのおおむね65歳以上の虚弱な方が利用できます。望月湯では、月に2回さまざまなレクリエーションを行っています。ボランティアによる手作りのゲームや、介護予防センター美園の職員が講師を務める講話や簡単な体操などをみんなで楽しく行います。



## ■ 介護予防センター月寒 「介護予防教室」

体力測定や脳力チェックなどのコーナーが設けられ、参加者たちは体の状況をチェックしたり、歩行機能の改善や認知機能の低下を防ぐ転倒予防ステップ体操などを体験。

介護予防センター月寒の職員坂本<sup>さかもと</sup>さんは「普段の生活を振り返り、健康に関心を持つきっかけになればと思います。皆さんも気軽に教室に参加してください!」と呼びかけます。



## ■ 介護予防センター南平岸 「すこやか倶楽部」



月に数回行われる「すこやか倶楽部」では、体操や手芸などのほか、講師を招いた講義も行われます。8月に行われた講義は「賢い患者になりましょう!」がテーマ。医療と介護の仕組みについて、笑いを交えながらの話に、地域の方や福まち推進委員らは熱心に耳を傾けていました。9月は、どら焼き作りや壁掛け飾り作りなどの教室が予定されています。

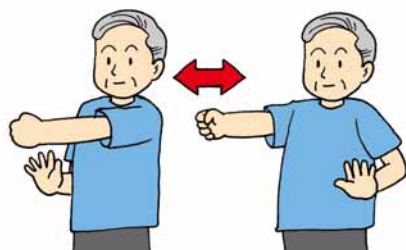
\*それぞれの地区にお住まいの方が対象です。ほかのセンターでも同様の教室やイベントを行っていますので、気軽にお問い合わせください。

# やっ て み よ う !

ポイント

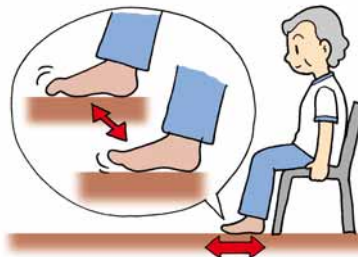
・脳を使って体を動かすことは、認知症予防につながります。  
・慣れたら早くやってみましょう。

## 頭を使ってストレッチ♪



- ①前に出した手をグーにする。
- ②引いた手をパーにする。
- ③腕を前後させる。

## バランス感覚を養おう



- ①足の裏を床につけて座る。
- ②指を曲げ伸ばしして、足を前に進める。
- ③同様に後ろに動かす。

ポイント

・年齢を重ねると、重心が後ろになりがちです。  
・続けることで、転倒予防につながります。

