

体を動かす習慣を

運動は心身の健康増進に大きな役割を果たします。運動することで、フレイル（虚弱な状態）や、ロコモ（運動器の障がいのために要介護になる危険の高い状態）などを予防することが出来ます。また、認知症のリスクを下げる効果もあり、元気で長生きすることにつながります。

まずは座っている時間を減らすために、散歩やラジオ体操など無理をせず少しずつ体を動かす機会を増やし、新型コロナウイルス感染症とうまく付き合いながら、できる範囲で体を動かす習慣をつけましょう。



DVDを配布しています

●橋本おうちトレーニング「はしトレ」

いきいきルームの理学療法士が、自宅でもできる運動方法をYouTube橋本市公式チャンネルで紹介しています。動画は左の二次元コードからご覧ください。

インターネット環境がない人には、窓口でDVD（はしトレ初級編）とパンフレットを配布しています。



●いきいき百歳体操

椅子に座ったままできる30分程度の体操です。運動効果が高く、全国的に取り組まれています。窓口でDVDとパンフレットを配布しています。

●配布・問い合わせ

いきいき健康課 高齢福祉係
☎ 33・3705

新しく始まった「いきいき百歳体操自主運営教室」を紹介しします

令和元年5月から7月に実施した「いきいき百歳体操1期生」を卒業された人が中心となり、2つの自主運営教室が新たに誕生しました。運動は一人で行うより、仲間と集団で行う方が効果的です。感染予防対策をしっかりとした上でサークル活動などに参加し、人との交流も深めていきましよう。

●ももクラブ

毎週金曜日の午前10時から橋本地区公民館で活動しています。



●隅田いきいき百歳体操教室

毎月第2・4水曜日の午前10時から隅田地区公民館で活動しています。



介護予防のまちづくり表彰式を開催しました

厚生労働省は、11月11日を「介護の日」と定め、介護について理解と認識を深めるとともに、多くの人に介護について知っていただく機会として啓発を行っています。

このたび、介護予防事業に取り組んで10年目となる「地域ふれあいサロン」と「げんきらり〜自主運営教室」に対して、市長から感謝状が贈られました。

感謝状が贈られた団体を代表し、げんきらり〜城山台三丁目教室代表前澤孝征氏から「これからもマスクの着用、三密を避ける、消毒、換気など感染予防をしっかりとしながら、体力づくり、地域のコミュニティづくりを頑張っていくきます。」と今後の抱負について述べられました。



▲各団体代表の皆さんで記念撮影



▲謝辞を述べる前澤氏

100歳おめでとうございます

- 数下シズエさん（境 原）大正9年7月生まれ
- 若尾エイコさん（柿の木坂）大正9年8月生まれ
- 松本オヨ子さん（境 原）大正9年9月生まれ
- 伊賀千代枝さん（古 佐 田）大正9年9月生まれ
- 南出イサ子さん（岸 上）大正9年9月生まれ
- 野口ツギエさん（光 陽 台）大正9年10月生まれ
- 福井チツヨさん（隅田町中下）大正9年10月生まれ
- 北垣 茂子さん（ 妻 ）大正9年10月生まれ
- 井上ヨ子コさん（高野口町伏原）大正9年10月生まれ
- 上田千代子さん（隅田町下兵庫）大正9年11月生まれ
- 原 ヒロさん（隅田町河瀬）大正9年11月生まれ

