

地域包括支援センターだより 第44号

令和3年8月発行：加美町地域包括支援センター

☎63-3600

参加者
募集

筋力アップ教室

自粛期間が長く続き、運動する習慣が減っていませんか？楽しみながら体を動かす高齢者向けの運動教室を開催します。イスに座っての運動が中心なので、足腰に痛みのある方でもムリなく取り組みます。自分にあった継続できる運動を見つけ、筋力の向上とフレイル予防を目指しましょう。

	開催日	会場・時間	内容・講師
第1回	令和3年 9月24日(金)	【会場】 小野田体育館 【時間】 10:30~11:30 (受付:10:15~)	【内容】 ストレッチ、筋力アップ運動 介護ミニ講話、健康チェック 【講師】 宮城県理学療法士会 
第2回	10月 8日(金)		
第3回	10月22日(金)		
第4回	11月 5日(金)		
第5回	11月18日(木)		
第6回	12月 3日(金)		
第7回	令和4年 1月20日(木)		
第8回	2月 4日(金)		
第9回	2月18日(金)		
第10回	3月 4日(金)		
第11回	3月17日(木)		

●対象者：加美町に住所を有する65歳以上の方で、原則として全日程参加できる方
(要介護・要支援認定を受けていない方)

* 高血圧・心臓病・脳卒中・腎臓病の方や整形外科を受診している方は、安全のため主治医に確認してからお申し込みください。

* 新型コロナウイルス感染症対策として、2週間前からの体調確認や行動履歴の確認をさせていただきます。また、感染状況によりましては、中止や回数制限される可能性もございます。

●定員：15名程度

* 申し込み多数の場合は、初めて教室に参加する方を優先とさせていただきます。
後日、参加の可否についてご連絡いたします。

* 送迎はありませんのでご注意ください。

申込期間：8月5日(木)～8月10日(火)

受付時間 8:30～17:15(土日祝除く)

<申込先>加美町地域包括支援センター

☎ 63-3600

裏面もご覧ください



～ 第 2 回 ～

加美町のお宝発見



約7年前から4月1日～11月30日の雪がない期間毎朝6時30分に（株）菅原精米工業さんの駐車場にて雨の日も風の日も集まって、ラジオ体操を行っているみなさんの活動を紹介したいと思います。



◎ラジオ体操を始めたきっかけを教えてください。

当時の南町の体協担当さんが何か健康のために少しでもいいから体を動かすことを始められないかなと話が出て、その時にラジオ体操という意見が出て始めたのがきっかけです。

◎続けていて良かったなと思うことを教えてください。

ラジオ体操に参加することで、同じ行政区に住んでいても面識のなかった方とつながることができ、コミュニケーションの輪が広がりました。

また、南町行政区の方々が集まってラジオ体操をしているので、町民運動会のことや、行政区内のイベントについてもちょっとした連絡や確認ができる場にもなっています。

参加者のみなさんは歩いて10分以内のところに住んでいるそうです。会場が近いとはいえ毎日、雨の日も風の日もそして台風の日もラジオ体操に通い続けて、ラジオ体操することがみなさんの毎朝のルーティーンになっていますね。

またいつも来ている人が何日か来なかったりすると、心配して声がけしたり地域の見守り活動にもつながっています。

この記事を見て一緒にラジオ体操をしたい場合は、「誰でも気軽に参加していいよ。前はたまに散歩の途中に混ざったりしてた人もいたんだよ」とのことでした。早朝の散歩の途中に通るかかった際や朝ちょっと体を動かしたい方は気軽に参加して、地域の輪を広げる機会にしてみてもはいかがでしょうか。

◎メンバーは何人いらっしゃいますか？

15人くらいです。
最年長が84才、最年少が54才です。
以前は90代の方も参加していました。
平均10人前後が参加しています。
（取材当日も、12名の方が参加していました。）

また小学校の夏休み期間は、近くに住んでいる小学生も参加して、一番多い時で87人集まってラジオ体操をしたことがあります。

ちなみに1番少ない時は4人でした。
でもその日は台風の日だったんだけどね（笑）



同じように自主活動をやってるよ！！活動再開したよ！！という団体さんがございましたら、地域包括支援センター（☎63-3600）までご連絡お願いいたします。

