

キラリ

介護予防サポーターは、講座を受講して、介護予防や認知症の知識を深め、地域で介護予防の普及啓発活動します。現在、市内では約150人のサポーターがイベントや地域のサロンで活躍中。今号では同サポーターのさまざまな魅力をお伝えします。

☎ 保健福祉センター別館健康づくり推進課健康施策・歩こう係 ☎ (260) 5803 FAX (260) 1350

こんな活動をしています！

介護予防サポーターが地域包括支援センターのスタッフとともに、地域のためのイベントを企画。多くの人に参加してもらうことで、地域の介護予防につながります。



やまといきいき健康体操

東海大学と大和市の協働で作られたオリジナルの体操。足腰の筋力やバランス感覚の維持・向上、転倒や認知症を予防する効果が期待できます。



介護予防運動

ラダーなどを使った運動やヨガなどで体を動かします。

「リタイア後の男性に料理をしてほしい」という声から始まった教室。買い出しから調理、食事、片付けまで、楽しんでいます。



男の料理教室

ほかにもいろいろ！

「囲碁・将棋の会」や「歌の会」なども好評です！



サロンわかば

月に一度、クイズをしたり、気になるニュースを話したり、コグニサイズなどの運動をしたりしています。

介護予防サポーターになるには？

講座を受講

大和市介護予防サポーターとして
地域包括支援センターに登録

地域包括支援センターとともに、
地域で活動

※登録後のサポーター活動は地域包括支援センターごとに異なります。

介護予防サポーターから一言

外に出て人と関わって、いろいろなことを楽しんだり、喜んだり、仲間ができることが一番ですね。毎月、定例会でやっているコグニサイズは健康維持のためにもいいと思います。



燕木淳子さん



石川喜代志さん

話題のニュースや地域のことを発表したり、ヨガを教えてもらったり、家に1人でのいるよりいいです。

自分は一人暮らしだから、外に出る機会がなかなかないけど、集まりがあると「行かなきゃまずいかな」という気持ちになります。活動に関わることは、健康のためにもいいんじゃないかなと思います。



櫻井泰顕さん

集まりに出て、誰かと一言言葉を交わすだけでも、「やった。今日も1ついいことがあった」と思います。



岸井ミツ子さん



小林ふみ子さん

片道40分歩いて、会に出ていますけど、運動だと思って苦になりませんね。それくらい皆さんと会うのは楽しいです。あとは、自分や両親がなるかもしれない認知症のことをもっと知ってもらいたいですね。

一緒に活動しませんか

介護予防サポーターの知識を学べる講座が間もなくスタートします。全日程受講された方には修了証が授与されます。※詳しい講座の情報は6ページをご覧ください。