

介護予防教室通信 2

この日は8月10日で、まだ暑さも厳しい夏の盛りでしたが、13名（内男性3名）の方に集まっていたいただきました。

会名 ● ハギク草の会
 会場名 ● 小中山総合会館
 参加人数 ● 18名
 最年長 ● 87歳
 最年少 ● 63歳
 日程 ● 第2・4木曜日午前
 時間 ● 休憩ありの90分間

参加者の声

- ・楽しみながらできるので、とても良い。
- ・自分の体のために来ているが、何もかもええよ。
- ・自分ひとりだとできないが、みんなならやればできる。
- ・先生が一生懸命やってくれるので、自分もがんばれる。

前半のメニュー（マット使用）

- ストレッチをして、手・足・腰など体全体をほぐす
- バランス能力や腹筋をきたえる



後半のメニュー（イス使用）

- その場足踏み30回
- スクワット10回
- つま先立ち10回
- 片足立ち ※片足ずつ60秒
- 膝の曲げ伸ばし10回
- ボールを使用し、下半身・上半身の強化
- 整理体操10分

参加者の方から、「このような活動があるのは知らなかった。」などの声が寄せられました。

や現在の登録数、現状などの報告をしました。

行った生活ささえあいネットの説明会では、内容説明



生活ささえあいネット説明会の様子

7月24日（月）堀切市民館にて、堀切校区自治会の皆さんを対象に、【認知症サポーター養成講座】と、【田市生活ささえあいネット説明会】を行いました。

認知症サポーター養成講座 & 田市生活ささえあいネット説明会

説明会終了後には、参加者の方からサポーター登録もしていただき、養成講座・説明会をおして、とても実りのある時間となりました。

生活ささえあいネットとは

毎日の生活の中で、「ゴミ出しや庭の草取りなどのちょっとした困りごとを、近所の方（サポーター）にお手伝いしてもらい、そのお礼に地域通貨「菜」をお渡しする《地域でささえあいボランティア活動》です。

田原市社会福祉協議会では、支援依頼者、サポーター、協力店舗を募集しています！

① 支援依頼者

手助けしてほしい人

② サポーター

手助けしてくれる人

③ 協力店舗

地域通貨「菜（さい）」が使えるお店

※登録の方法など詳細は、社協だより5月号をご覧ください。社会福祉協議会に直接お問い合わせください。

生活ささえあいネット問合せ

田原市社会福祉協議会

☎ 23-0610

