

～高齢者生活支援とコラボ企画開催！！～

【真栄団地町内会編】

真栄団地町内会の役員さんより「コロナが落ち着いてきたので、会館内で何か出来る事から開始したい」というお話を頂きました。そこで、区の保健師さんによる『出張チャレンジ測定』、包括支援センターによる『介護相談コーナー・血圧測定』、介護予防センターによる『スマイル体操、脳トレ』を町内会館で合同開催いたしました！

買い物に来たついでに、チャレンジ測定やスマイル体操等された方やこの企画を目的に来られた方もいらっしゃいました。次回の依頼希望もあり、年明け2月に再度開催予定です！



☆参加者数☆

- *出張チャレンジ測定・・・9名
- *高齢者生活支援・・・10名
- *介護相談・・・1名、血圧測定・・・2名
- *スマイル体操・・・2名、
脳トレプリント・・・4名

◆参加者の声◆

- *出張チャレンジ測定を初めて体験したが、自宅の体重計で測る事ができない計測（筋肉量、体脂肪率・基礎代謝・体のバランス・体の変化）だったので、普段知りえない測定ができ良かった。
- *普段、自宅では運動をする事がないので、このような場所だと身体を動かす事ができて良かった！！

【清田西町町内会編】

コロナ禍で「身体を動かす事も少なくなった」という話も耳にする機会が増える中、とくし丸到着30分前に「身体を動かす機会を作ったらどうか」との事で、役員さん・介護予防センターと協力し、先ずはひと月の期間限定で体操で試みました。「独りでの体操は出来そうで出来ない事もあるが、皆さんと体操ができ楽しかった！！」と話ができました。今後の動向については、「コロナ禍の兼ね合いも考慮しながら、春になったら会館を利用し交流の場にしていけると良いな」と役員さんからお話がありました。

