



新しい体操教室とサロンが 立ち上がりました!!!



宗方台ふれあいサロン



上芹しあわせクラブ健康体操



令和3年度より植田包括圏域に新たに“宗方台ふれあいサロン”と“上芹しあわせクラブ健康体操”が立ち上がりました。宗方台ふれあいサロンは、宗方校区自治会長の緒方さんが中心となり活動開始した“男性中心”のサロンです。女性に比べ男性の集いの場への参加率が低いことに注目し、“男性が参加しやすいサロンを!!”と立ち上げを行いました。月1回の開催で第1回目の4月には50名程度の参加がありました。上芹しあわせクラブ健康体操は、圏域内17カ所目となる体操教室です。第1回目の4月6日には、9名の方の参加がありみなさん熱心に体操に取り組まれていました。毎月第1、3火曜日10:00~の開催となります。

新型コロナウイルス感染予防で外出自粛が続いており、コロナフレイル（外出自粛で活動量が低下することによる虚弱）の増加の懸念があります。感染症対策を十分に行った上で、身体機能を低下させない取り組みの1つとして、地域の体操教室やサロンに参加してみませんか？興味のある方は、上記問い合わせ先(包括)までご連絡ください。

認知症サポーター養成講座



・フォローアップ講座を開催しました



みんなで一緒に身体を動かして、コロナに負けずに元気に過ごしましょう！
運動する時には水分補給を忘れずに！



4月15日に上宗方ふれあいサロン、4月25日宗方台ふれあいサロンで認知症に関する勉強会を開催しました。

認知症サポーター養成講座では、認知症に関する基礎知識や予防について包括より説明を行いました。他人事ではない身近な問題に、みなさん真剣な表情でメモを取っていました。

サポーター養成講座受講後の方を対象としたフォローアップ講座では、体操運動指導士の小畑さんをお招きして、認知症予防の脳トレと体操を行いました。

参加者の方からは、「笑いながら取り組めるので続けられそう」「身体を動かすと気持ちも元気になる」「認知症について家族や地域で話してみようと思う」等の感想が聞かれました。

認知症の予防には、①適度な運動②十分な食事と睡眠③知的活動などが大切とされています。認知症は誰もがなる可能性のある病気です。日々の積み重ねが予防になり、なった後進行を緩やかにすることにも繋がります。