

麻溝地区 高齢者 かわら版

第16号

発行日 平成28年6月
協力機関 麻溝地区自治会連合会
麻溝地区社会福祉協議会
麻溝地区民生委員児童委員協議会
麻溝地区老人クラブ連合会
発行元 麻溝高齢者支援センター
☎042-777-6858
印刷 タイヨー印刷株式会社

高齢者支援センターの

お元気サポート特集

保存版

4月から始まった相模原市の筋力トレーニングの取り組み

まず～「もう年だから」とあきらめないこと。

いきいき 百歳体操 を始めてみる。



いきいき百歳体操はいつまでも元気に過ごすための体力作りを目的とした体操です。

1回30分程度の体操を週に1～2回を継続的に実施すると、筋力や体力の増加のみならず、自信の獲得や生活範囲の拡大など様々な効果が期待できます。体操等の運動により、ほとんどの方が筋力や体力が向上し、その結果、生活の満足度の向上などの効果が認められています。



- ★5人以上のグループ
- ★椅子に座れること(畳でも椅子がつかえればOK)
- ★DVDプレーヤーと上映できるテレビ等が必要

お問い合わせ 麻溝高齢者支援センター ☎042-777-6858

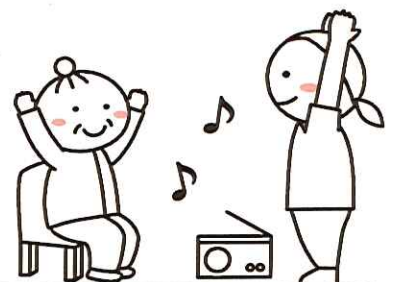
まずは体験してみる
ことから始めましょう
体験時の物品は支援センター
で用意します

さらに… 麻溝健康プロジェクト活動中!! その名も『あさみぞ生き粋サイズ』

第一期が4月7日から始まっています。(毎週木曜日 24回コース)
『いつまでも自分のことが自分で行える健康な心と身体』を合言葉
にお互いの運動への取り組みを麻溝運動マイスターさんを中心に
参加するみんなで支え合いながら週一回活動しています。

次回開催第二期の募集(9月位に募集開始予定)をお楽しみに。

麻溝運動マイスター養成講座(初級・中級)も開催計画中です!!



麻溝高齢者支援センターのご紹介

現在4人のセンター職員と生活支援コーディネーター（市社協）がそれぞれの専門の職務の中で連携しながら活動しています。「いいまちあさみぞ」を目指して「無いものはみんなで一緒に創り出そう」をモットーに働いています。

社会福祉士の俵です

平成20年に入職してずっと麻溝の皆さんと対話を続けて来ました。主にいろいろな暮らしの相談や、権利を守る仕事をしています。住民グループ活動の後方支援を行いながら暮らしやすいまち作りを目指しています。



保健師の西川です

制度が始まった平成18年に入職、この10年間で麻溝の皆さんと歩んできました。保健医療の職務を行いながら制度をうまく活用しながら、『お一人お一人の健康寿命を延ばす』ことが出来るように考えています。



生活支援コーディネーター

の森脇です

平成28年4月より総合事業が開始されました。「暮らしやすいまち麻溝」をスローガンに今、麻溝に何が必要とされているのか状況を把握し、新たなサービスの開発などを高齢者支援センターと連携しながら地域づくりを支援していきます。



ケアマネジャーの八重樫・中村です

ご自分の力で暮らしを続ける大切さを一緒に考えながら制度や、サービスをご紹介して生活環境を整えるお手伝いをしています。「いつでも話しやすい、相談して頂きやすい」そんなセンターでいられるように努めています。



編集後記

今回のかかわら版は、協賛いただいている自治会、地区社協、民生児童委員、老人会さんのご意見で特別号を発行させていただきました。次回はまた各団体の情報も掲載してまいります。又、こんな情報がほしいなどご要望・ご感想もお待ちしております。