



いきいき 健幸体操 インタビュー

健幸運動教室には、「宮崎いきいき健幸体操」を実践する健幸運動指導員と健幸サポートナースを派遣しています。今回は健幸運動指導員にインタビューしました!

川越 丸子さん
平成13年から指導員として
活動されています



運動教室はどんな雰囲気で行われていますか?

「楽しかった!」「また行ってみたい!」と、続けて参加いただくために、無理のないよう気配り・目配りを心がけています。なるべく多くの方と会話をして、笑顔いっぱいの教室にしたいと思っています!

川越さんにとって、運動教室はどのようなものでしょうか?

日常生活の一部になっています。人のためになっていますが、自分の健康にも役立っているので大変感謝しております。

最後に、運動教室に参加していない方へ、一言お願いします!

まずは近くの公民館等へ、いきがいくりの一歩として、気軽に参加してみてください。体力づくり、仲間づくりにもってこいですよ。

インタビューにご協力いただき、ありがとうございました! みなさんも笑顔あふれる運動教室に参加してみませんか?

健幸運動教室 R6年3月予定表 概ね65歳以上の方が参加できます!

※初めて参加される方は運動開始時刻より10分ほど早めにお越しください。

	会 場	曜日	運動時間	実施予定日
				3月
1	住吉老人いこいの家(月曜クラス)	月	10:00~11:30	4・18日
2	北部記念体育館	火	9:30~11:00	5・12・19日
3	生目の杜運動公園体育館			5・12・19日
4	青少年プラザ体育館			当面の間お休み
5	赤江老人福祉センター			お休み
6	清武地区交流センター(高齢者ふれあい室)		10:00~11:30	5・19日
7	宮崎市総合体育館(いきいき・ゆるやか)	水	9:30~11:00	6・13日
8	清武体育館			6・13・27日
9	高岡老人福祉館(百寿荘)			13・27日
10	宮交シティ(3階 紫陽花ホール)	木	10:30~12:00	14日
11	高岡福祉保健センター(穆園館)	木	10:00~11:30	7・14・28日
12	南部老人福祉センター			7・14日
13	田野総合福祉館(ふれあいセンター)	木	13:30~15:00	7・14・21日
14	佐土原体育館	金	9:30~11:00	1・15・22日
15	青島地区交流センター			8・15・22日
16	住吉老人いこいの家(金曜クラス)	金	10:00~11:30	8・22日
17	みやざきアートセンター(創作アトリエ)	火	14:00~15:00	7・19日

【アートセンター】
7日(木)は
「太陽の広場」で
実施します。

高齢者の在宅生活を応援します！

高齢者が住み慣れた自宅で生活を続けていくために、宮崎市では高齢者在宅福祉事業を実施しています。今回は、その中の一部を紹介します。

緊急通報システム事業

ひとり暮らし高齢者の急病や突発的な事故など緊急時に備えるため、民間の緊急通報サービスを提供し、その利用料の一部を助成します。

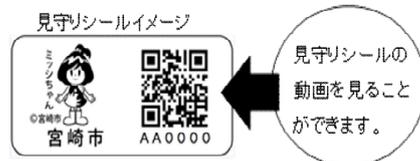


認知症高齢者位置検索サービス事業

在宅で生活する認知症高齢者が外出中に道に迷うなど所在不明になった場合に、その位置を確認できる民間の位置検索サービス(GPS、見守りシール)の費用の一部を助成します。

〈見守りシールとは〉

高齢者の衣服や所持品に貼ることができる2次元バーコード付きシールです。認知症高齢者を発見した方が見守りシールの2次元バーコードをスマートフォンなどで読み取ることで、高齢者の家族と連絡をとることができます。



【問い合わせ先】 地域包括ケア推進課 福祉サービス係 TEL: 21-1773

「フレイル」って何？

※フレイルとは、「健康」と「要介護・寝たきり」の間のことです。
フレイルは適切な取組によって「健康」に戻ることが可能だと言われています！

あなたは
大丈夫？

- 最近、体重が減ってきた、筋力が低下してきた
- 固いものが食べにくくなった、お茶や汁物でむせることがある
- 1週間のうち、一度も外出しないことがある

フレイルを防ぐ3本柱

1 運動 (身体活動)



2 栄養 (食事・口腔)



3 社会参加 (人とのつながり)



※フレイル予防には、上の3本柱の他に、毎年の健康診断の受診も大切ですね。
早期発見と適切な予防・改善で、いつまでも健幸（健康）に過ごしましょう！

【問い合わせ先】 地域包括ケア推進課 保健・介護予防連携推進室 TEL: 21-1773