

米子市弓浜地域包括支援センターだより

平成 22 年度第 2 号 (平成 22 年 7 月発行)



健康講座を開催します！



公民館大学の健康講座を公民館と共催で開催しています。

地区	日 時	内容・講師
彦名	10月21日(木) 13:30~15:00	「こころの健康～うつについて～」 西伯病院精神科部長 高田照男氏
夜見	7月15日(木) 13:30~15:00	「今日から始める介護予防・家庭でできる予防体操」 医療法人真誠会健康運動指導士 松本晃彦氏
	9月30日(木) 13:30~15:00	「高齢者のかかりやすい目の病気について」 神鳥眼科医院 院長 神鳥高世氏
富益	9月16日(木) 13:30~15:00	「こころの健康～うつについて～」 養和病院精神科医局長 廣江ゆう氏
崎津	11月 13:30~15:00	「医療機関へのかかり方について」 梶谷医院 院長 北原桂子氏
和田	8月4日(水) 13:30~15:00	「こころの健康～うつについて～」 かたやま心の健康クリニック 院長 片山郁子氏
	10月18日(月) 13:30~15:00	「家庭でできる健康管理」 鳥取大学医学部附属病院薬物治療科 長谷川純一氏
大篠津	10月4日(月) 13:30~15:00	「簡単な運動 チェアエクササイズ」 高齢者体力づくり支援士 瀬尾久美子氏



健康づくり教室

弓浜いきいき発見隊



今年度の健康づくり教室は、「健康づくりでいきいきとした毎を送りましょう！」ということで『弓浜いきいき発見隊』と名付け、6月から各地区で開催しています。

2回シリーズの第1回は「測ってみらいや」。自分にあつた健康づくりをするためには、まずは自分の体力について知りましょう！ということで、各地区で体力測定を行いました。

また、パジャ米子のインストラクターの勇さんと山川さんからボールを使った運動や、家でできる体操の紹介などしていただき、参加された方からは「運動の正しいやり方が分かった」「運動するのにボールがほしい」などの声がありました。



前の測定で頑張りが過ぎて、ちょっと疲れたわあ…

昨年結果が悪かったから、ずっと運動を続けたら、今年は昨年より結果がよかった！

体操はちょっとえらいけど気持ちがいい！



そして第2回「体を動かしてみらいや」では気軽に楽しく体を動かす体操・運動を行います。よなGOGO体操はもちろん、ストレッチやボールを使った運動、家でもできる運動の紹介などなど。

開催日程についてはチラシや公民館だよりなどでご連絡します。楽しく体を動かして気分も体もリフレッシュしましょう！

地域包括支援センターは、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心した生活を続けられるように支援を行う総合機関です。お困りごとや悩みごとなど、どんなことでもお気軽にご相談ください。



米子市から委託を受けて 彦名、夜見、富益、崎津、大篠津、和田 を担当しています

米子市弓浜地域包括支援センター

電話 48-2330 FAX 48-2340

Eメール sien-ctr@hospitown.or.jp

ホームページ <http://www.hospitown.or.jp/houkatu/>



地域包括支援センターは地域のネットワークづくり、助け合いの町づくりを支援します。

「弓浜メールニュース」配信中です！配信ご希望の方は電話またはEメールでご連絡ください！

ご存じですか？

とっとり元気シニアバンク

鳥取県では、知識・経験・技能をお持ちで、登録されている60歳以上の方の情報について、人材バンク(とっとり元気シニアバンク)を開設して、ホームページ上に掲載しています。

例えば…手芸・編み物に詳しい方、墨土史に詳しい方、そば打ちができる方 などなど

いきいきサロンやイベントなどで、講師やガイドの方をお探しの時には、ぜひご利用ください！

また、「とっとり元気シニアバンク」への登録もできます。

知識・技能・能力を活かしたい！とお考えの方は、ぜひホームページをご覧ください！

とっとり元気シニアバンク アクセス：とっとりネット → 鳥取県庁長寿社会課ホームページ → とっとり元気シニアバンク
または「とっとり元気シニアバンク」で検索

登録はこちらから アクセス：とっとりネット → 鳥取県庁長寿社会課ホームページ → とっとり元気シニアバンク
または「とっとり元気シニアバンク」で検索