

# 米子市弓浜地域包括支援センターだより

平成20年度第2号 (平成20年8月発行)

## 介護予防事業について

平成20年度も介護予防事業として各地区で介護予防教室が開催されます。

米子市弓浜地域包括支援センターでは、地域の関係機関や地域サポーターの皆さんと連携を取りながら、運動教室や認知症予防教室などを開催していきます。

### 地域サポーター活動

**サポーター部会** 地域サポーターの皆さんとの地域活動における意見交換や、地域健康づくり教室などの日程や内容の打ち合わせをします。

**健康づくり地域サポート実践講座** 平成20年度に新たに開講された実践講座です。地域での健康づくりを実践していただくボランティアの方を育成する講座です。

地域サポーターの皆さん、関係機関と調整しながら介護予防教室を開催していきます。

### 介護予防教室

**認知症予防教室** 富益地区で8月から11月にかけて行います。

**地域健康づくり教室** 各地区で開催します。

内容 運動教室、認知症予防、口腔（お口の健康）、栄養、閉じこもり予防

### 健康づくり元気アップ教室 8・9月の予定

- 8月11日（月） 13:30 「運動教室」大篠津公民館
- 8月20日（水） 13:30 「認知症予防教室」崎津1区集会所
- 9月8日（月） 13:30 「認知症予防教室」大篠津公民館

この他の予定については、チラシ等で広報いたします。

各地区のいきいきサロンにも介護予防の話や体操などでお伺いします



## 介護予防地域サポーター一部会・サロンリーダー意見交換会

5月16日、弓浜地域で活躍されている「介護予防地域サポーター」「サロンリーダー」の皆様一堂に会していただき、意見交換会を開催しました。

「介護予防地域サポーター」は、米子市の実施する研修を受けられ、地域での介護予防に取り組んでおられる方々です。

また、「サロンリーダー」は、各地域で開催されているいきいきサロンのお世話をされている方々です。

「よそのサロンでやとられることがもっと知りたい」「この地域では、その道の名人がいっぱいお一人だけ、そういう情報をもっとやりとりしましよいや」などなど、熱気あふれる活発な意見が交わされ、とても充実した意見交換会となりました。



## よなG0体力測定会



「介護予防」「健康長寿」の取り組みの柱として、米子市では毎年、各地域包括支援センターの企画で『よなG0体力測定会』を開催しています。

弓浜地域では、介護予防地域サポーターの方々に全面協力をいただき6月13日に弓ヶ浜体育館、6月17日に美保体育館で開催しました。今年で3回目になりますが、毎回参加されている常連さんもおられます。

「いつも片足立ちが出来なかったのに、今年は30秒も出来た」「えらい息があがるわあ」などなどの声があり、また、なかなか普段できない体力測定の結果に一喜一憂される姿も。

介護予防は体力づくりから！「リハビリ？まんだ早いわい！」という方も、またの機会にはぜひ、ご自身の体力年齢をお知りになってみませんか？



ホームページもご覧ください <http://www.hostitown.or.jp/houkatu/>

「弓浜包括メールニュース」配信をご希望される方はこちらまで  
電話 48-2330 または Eメール [sien-ctr@hospitown.or.jp](mailto:sien-ctr@hospitown.or.jp)

米子市弓浜地域包括支援センター

電話 48-2330 FAX 48-2340

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