

こうち福祉だより

340号
平成27年11月
(2015年11月)
河内地区社会
福祉協議会発行

活動 転倒予防教室 in 魚切

「実るほど 頭を垂れる 稲穂かな」八幡川沿いの里山も黄金色に輝き、皆様方におかれましては、猫の手も借りたい農繁期に入った今日この頃と察します。

9月のことですが、民生委員の大田さんから「転倒予防教室を魚切集会所でやっちゃーどうかいの」との話があり、いろいろ勘案した結果、「やってみにやー」なにも解らんよの」ということで、大田さんにはいろいろと関係者の方に話をして頂き、「転倒予防教室」を開講しました。

開講日(第1回目の教室)の10月6日(火)には、社協の田中会長、まちづくりひろばの方々、三和包括支援センターの方にご挨拶を頂き、華やかに?スタートしました。(広島市で最初の転倒予防事業の実施団体とのことです)

受講者は農繁期に関わらず、約40名の町内会の方々の参加があ

りました。

講師の「広島元氣いっぱいプロジェクト」岩崎トレーナーのもと、約1時間半の楽しい会話と和気あいあいとした雰囲気のおかげで、転倒防止プログラムのトレーニングを受けました。

熟年期を迎えて、動きの鈍くなった筋肉を刺激し活性化する。脳みそを適度に刺激し活性化する(シナプソロジー効果利用)ことが大切とのこと。また、頑張るぞと張り切るのではなく、気楽な遊び心でトレーニングを末永く続けることが、転倒防止、老化防止となり、これこそが健康を保つための「転ばぬ先の杖」の一つではないかと思えます。

魚切町内会では、65歳以上の人が60余名を超え、平均年齢は確実に上がっています。

これから心身ともに健康で充実した熟年人生を謳歌出来ればなと感じている、私も受講者の一人です。

ひと月3回のペースで開講しています。今後は椅子を使った「よ

さこい踊り」も取り入れられます。興味のある方は「転倒防止教室カレンダー」も用意していますので、是非お立ち寄りください。

文責 魚切町内会会長 中田初雄



椅子に座り、空気の抜けたボールを使いながら、手・足・頭を動かします。楽しい会話の中、簡単そうなことが出来ないことを大笑いしながら行っています。出来ることより、やること自体に効果があるそうです。

問い合わせ まちづくりひろばまで
☎082(928)0219

今後の「いきいきサロン」の予定

11月18日(水) 健康教室 in 下河内 下河内集会所 10時

11月20日(金) いきいきサロン窓山 窓山荘 11時

12月15日(火) 健康教室 in 魚切 魚切集会所 10時



STOP!
特殊詐欺に
気を付けましょう

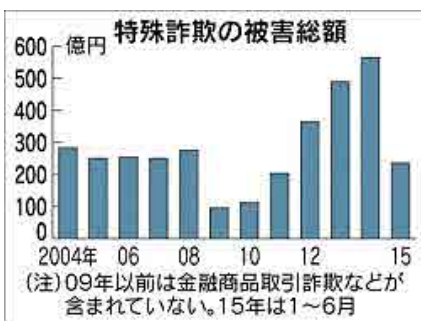
老後のために蓄えたお金が一瞬にして無くなる「特殊詐欺」が大きな社会問題となっています。被害に遭われる方は60歳以上の方が8割を占めて、その内の約8割が女性の方です。

現在、佐伯区で13件4298万円の被害となっています。

河内地区でも、孫の不祥事を語る電話や未公開株の取引などを装う電話がかかってきております。

そこで、「特殊詐欺の案件や新たな手口」などを次号からシリーズでお知らせし、河内地区から被害者を一人も出さないようにしたいと思います。

防犯組合 会長 杉田精司



平成27年8月6日 産経新聞より