

にしGO健幸だより

R7.4月

Vol.11



健康寿命を延ばすためには、食事や運動、睡眠、禁煙、ストレス管理、社会参加、定期的な健康診断などが大切です。皆さまがいつまでも元気で健康に、住み慣れた地域で生活できるように、西郷村ではさまざまな「通いの場」の活動が行われています。毎日をいきいきと過ごすために、お近くの通いの場に参加してみませんか。

「通いの場」ってどんなところ??

通いの場とは、地域の住民同士が気軽に集い、一緒に活動内容を企画し、ふれあいを通して「生きがいづくり」「仲間づくり」の輪を広げる場所です。

仲間との交流で健康意識や助け合い意識が高まります。

定期的な外出機会となり、生活に張りが出ます。

社会とのつながり

認知機能低下の予防

口腔機能の向上

住民主体の通いの場



運動機能向上

体操を定期的に行うことで、フレイル予防につながります。

食生活の見直し



参加者が主体となり、地区公民館でDVD等を再生しながら健康体操を行っています。

「通いの場」ではどんなことをしているの?



【介護予防サポーターによる介護予防体操】



【理学療法士によるフレイル講話】

自主的な活動の活性化を支援するため、介護予防サポーター・健康に関する専門職（保健師、理学療法士等）による介護予防体操、健康講話、健康相談などを行っています。

15地区の通いの場がシニア活動支援事業を活用し、健康運動指導士派遣による健康づくり・介護予防のための体操を行っています。

シニア活動支援事業の活用地区 (R7.4月現在)

熊倉・一ノ又・鶴生・上新田・追原・芝原・東高山・下羽太・大平・稗返・川谷・山下・上羽太・真船・下新田

<参加者の声>

- ・体操をすることで、筋力がついて、腰痛が改善した。
- ・みんなとおしゃべりするのも楽しい。
- ・一人ではできないけど、みんなとなら続けられる。

💡「通いの場」に参加して地域で元気になろう💡

通いの場で一緒に活動してみたい方、ご興味のある方、新たな通いの場を立ち上げたい方、ぜひお気軽にお問合せください。

健康推進課 健康増進係

TEL:0248-25-1115

