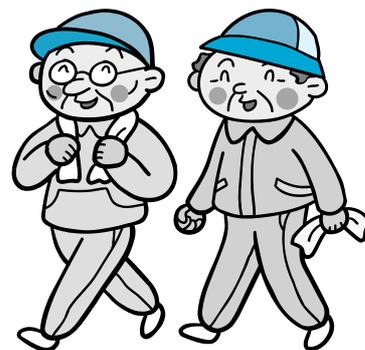


# 介護予防「たっしゅか教室」の開催について

## 平成20年度 教室参加者を募集します！

元気でいつまでも「ぴんこ・しゃんこ」の生活を送るための介護予防「たっしゅか教室」を開催します。

多くの方が参加しやすいよう身近な各町公民館等で行いますので、ぴんこ・しゃんこでたっしゅに過ごしたい皆さん、ぜひ教室にご参加ください!!



- ▼ 対象 65歳以上の高齢者（※介護認定者は除く）
- ▼ 定員 各町30名程度（※先着順）
- ▼ 期間 平成20年8月から平成21年3月まで 月2回実施（全16回）
- ▼ 場所 各町公民館（※武雄町は文化会館 北方町は保健センターにて実施予定）
- ▼ 内容
  - ・運動機能向上、認知症予防のプログラム（武雄たっしゅか体操は毎回実施）
  - ・口腔ケア、肺炎などを予防する健口体操など
  - ・尿失禁予防の体操、低栄養予防について
  - ・体力測定（事前、中間、事後の計3回）※修了証書授与時に教室の成果を個人ごとに評価します。
- ▼ 申込期限 平成20年6月27日（金）まで
- ▼ 申込み先 武雄町の方は、市役所健康課介護係へ、北方町・山内町の方は、各支所くらし課福祉健康係へお申込みください。上記以外の町の方は、各町の公民館へお申込みください



担当：一丸

- |                 |                    |                    |
|-----------------|--------------------|--------------------|
| ●本庁健康課（23-9135） | ●北方支所くらし課（36-6020） | ●山内支所くらし課（45-2906） |
| ●朝日公民館（22-3872） | ●橘公民館（22-3884）     | ●若木公民館（26-2004）    |
| ●武内公民館（27-2001） | ●東川登公民館（23-3009）   | ●西川登公民館（28-2004）   |



# 平成19年度 参加者の声

## 『たっしやか教室はこがんところ〜』

友達が多くでき、心も体も気持ちよくなり、気分はルンルンだった。皆さんの顔は真剣そのもので、終わった後の笑顔は10歳若く見えた。

(橘町 植松 ミヨ)

毎月2回の学習を通して筋力トレーニングの大切さがわかった。3日坊主にならないよう台所の椅子を使つて1、2、3、4とやっている。

(橘町 吉原 敏行)

教室に参加して、老化防止に取り組み、やはり年をとつたなあと思つた。今から人との交流と明日の段取りを考えるのも楽しみだ。

(朝日町 秋月 忠敏)

これからの高齢者に絶対必要な運動(頭・健口・体・骨盤底筋等)・栄養等についても8ヶ月間それぞれわかりやすく指導・講義を受けた。たっしやか体操もすっかり覚え実行している。

(朝日町 松尾 俊昭)

で皆勤者と1日欠席者を合わせて17名の方が健康づくりへの意欲を感じた。

(若木町 井手 健一郎)

楽しい雰囲気の中で、人とふれあひながら的を得た柔軟体操、健口体操を学び、生きる姿勢が正されたようである。体操に始まる1日を明るく過ごすと思う。

(若木町 松尾 カズエ)

教室参加の日、今日は、体調があまりよくないと思ひながらも出席し、健康管理をしてもらい、健康講話体操の指導等を受けた後は帰りは気持ちよく、心も体も軽くなった思ひだつた。

(武内町 松尾 波江)

全16回出席しました。スツツの方々にはわかりやすく教えて頂いて大変よかったです。勉強になった。友達もでき、体が軽くなった様な気がする。健康体操をこれからも毎日続けようと思う。

(武内町 丸田 富士乃)

と唾液腺のマッサージ、認知症予防・ストレッチ運動等を学ぶことができた。

(東川登町 寶泉 勝子)

8ヶ月間楽しく出席しました。これからも毎朝たっしやか体操、午後の30分の運動は続けて行きたい。

(東川登町 力安 博之)

腰・足の筋力トレーニング、手、足、指の運動等まですることができた。認知症予防の講義などあり、毎回行つたっしやか体操は体全体の運動になり、よかつたと思う。

(西川登町 本山 利雄)

左手のしびれがあつたが、教室に参加して改善できた。他の人が風邪にかかられても自分だけかからなかつた。友達ができよかつた。

(西川登町 前田ミツヨ)

体力測定が3回あり、その中の開眼片足立ちで、最初は何秒も立つことができなかったが、最後の体力測定では、最高60秒以上は立つ事ができた。

(山内町 小柳 和子)

体操の前後体調管理、血圧測定等十分に配慮なされており、良い事づくめだつた。体操など日常動かさない部分が多く凝つたりしたが、段々慣れて楽しめた。

(山内町 滝 明子)

予防運動、補強運動などを学び、一寸の空き時間等に手軽にできる運動を今後続けていき、いつまでも元氣な生活をめざしたい。

(北方町 長森 良明)

「元気でいつまでも長生きしたい、生き生きとして欲しい」との思いが組み込まれた企画であつた。『武雄たっしやか体操』は、流れをカレンダーの裏に大きく書き写し毎日やっている。

(北方町 草野 睦子)

講師の笑顔の下で「無理をせず、できる範囲で」という言葉で下肢筋力、肩、首、健口体操等楽しく体操をすることができた。交通事故の後遺症で上がらなかつた上肢が、教室と毎日の運動で自然に万歳ができるようになった。

(武雄町 芦塚 京子)

健康法を沢山学び、顔なじみも増え、グラウンドゴルフに行つても声掛けあうようになり、友は私の財産となり、健康は私の宝物となつた。

(武雄町 檜山 利雄)

参加希望者34名。その中

介護予防運動として筋力運動、転倒予防、口腔乾燥

