

いきいきクラブ

内容 週に1回、市内9カ所の会場に集まって、レクリエーションや体操、ゲーム、買い物支援などを行います。送迎もあるので、安心して参加ができます。見学も可能です。

利用料はかかりませんが、昼食代と創作活動の実費負担があります。

対象 市内在住の65歳以上の高齢者で、事業の利用が必要とされる人。詳しくは、問い合わせください。



▲一緒に買い物を楽しめます(鹿島台地域)

元気度アップ教室

内容 自立した元の生活に戻れるようにするため、短期間(週1回・3カ月間)に集中的に実践する通いの教室です。専門職が手伝いながら、運動だけではなく、栄養や口腔の健康づくりも一緒に学びます。

利用料はかかりません。会場までの送迎があります。

対象 市内在住の65歳以上の高齢者で、事業の利用が必要とされる人。詳しくは、問い合わせください。



▲専門の指導員と一緒に運動します(古川地域)

いきいき百歳体操

内容 週に1回、地域の身近な集会所などの会場で体操をして、体力を維持します。

映像を見ながら行う体操で、手首や足首におもりをつけ、おもりの量を調整したり、座ったままで体操をすることで、体力差にかかわらずみんなで一緒に体を動かせます。

理学療法士や作業療法士、健康運動指導士などの専門職が体操指導をしています。現在市内では、151団体が活動中です。

対象 市内在住のおおむね65歳以上の高齢者

▶映像を見ながら体操します
(古川地域馬放地区)



取り組み事例紹介

好齢者のつどい

松山地域駅前二区では「好齢者のつどい」と銘打って、月1回集会所に集まり、話に花を咲かせながら、仲間づくりや健康づくりを楽しんでいます。

市内では、このほかにも多くの地域で、65歳以上の高齢者を対象に、介護予防や健康づくり、仲間づくりを目的とした「高齢者のつどい」を開催しています。



▲手作りドリンクで乾杯! (松山地域駅前二区)

各地域の地域包括支援センター

健康や福祉、医療や生活に関することなど、高齢者のさまざまな相談を受け付けています。

対象地域	施設名	問い合わせ先
古川	古川地域包括支援センター	☎87-3113
松山、三本木、鹿島台	志田地域包括支援センター	☎53-1271
岩出山、鳴子温泉	玉造地域包括支援センター	☎72-4888
古川北部、田尻	田尻地域包括支援センター	☎39-3601

楽しく元気に 健康寿命を延伸!



本市では、介護保険サービスだけでなく、「元気を保つため」や「できなくなってきたことがまたできるようになるため」のさまざまな介護予防の事業を行っています。

長いコロナ禍での生活で、フレイル(※)が進行し、転倒や骨折する人が多くなっています。

地域の皆さんで楽しみながら、介護予防に取り組みましょう。

※フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間の状態です。

☎ 高齢障がい福祉課高齢福祉担当 ☎23-6085
各総合支所市民福祉課

～65歳以上の人は、次の項目をチェックしてみましょう～

- ☐ 何をするにもおっくうで、家に閉じこもるようになってきた
- ☐ 足や腰が弱くなってきて、つまづくことが多くなり、転ばないか心配である
- ☐ 閉じこもりがちで刺激も少なく、物忘れが心配になってきた
- ☐ 掃除や洗濯などの家事や買い物など、今までできていたことが以前より大変になってきた

1つでも当てはまった人には、介護予防の取り組みが必要かもしれません。元気であるために生活習慣の改善や介護予防の取り組みをおすすめします。

「社会福祉法人大崎市社会福祉協議会田尻支所の指導員の武田千恵子氏に、介護予防の取り組みについて話を聞きました」

田尻地域のいきいきクラブでは、月に3～4回程度、お誕生会、栄養教室、運動教室、創作活動、脳トレなど、体を動かしたり頭を使ったりするようなさまざまなことを行っています。また、近隣の観光スポットに出かけることもあります。

「今日はこんなことが楽しかった」「初めてこういうことをやった」と言ってもらえるように、参加者が新しい発見ができる工夫をしたり、その時期の季節感を取り込んだりしています。



思いを語る武田 千恵子氏

「参加者が、いきいきクラブでの活動を楽しみにしていることや、楽しさを口コミで広げてくれていることをうれしく思い、励みにして取り組んでいます。」

こんな活動をしています!!