



平成28年度

目黒区

介護予防通信

Vol.28



目次

- 「めぐろ楽々体操くらぶ」活動スタート…………… P1
- 保健師あれこれ相談室
「冬の感染症と特徴」…………… P2～3
- 介護予防でいきいき生活しませんか…………… P3
- 介護予防・健康づくりの自主グループ活動を
応援します(支援制度紹介)…………… P4
- 編集後記…………… P4

シニア健康応援隊で新たな活動がスタート! 「めぐろ楽々体操くらぶ」(in 平町老人いこいの家)

目黒区では、地域で介護予防活動を実践し地域に広げていただく方(介護予防リーダー)を養成し、これまで区内3か所で「応援隊活動(めぐろ手ぬぐい体操を主体とした地域のつどいの場など)」が誕生してきました。この度、「シニア健康応援隊」の4か所目の活動場所として、大岡山小学校のそばにある「平町老人いこいの家」において、8月3日から「めぐろ楽々体操くらぶ」がスタートしました。

毎週水曜日(午後1時30分から3時)、南西部地域のみなさんを中心に、“めぐろ手ぬぐい体操”で元気いっぱい!楽しい時間を過ごしています。

参加者に「楽しい午後のひと時」を過ごしていただくため、“めぐろ手ぬぐい体操”を中心にしながら、メンバーが毎回趣向を凝らしたプログラムを考えています。

嬉しいことに、回を重ねるごとに参加者が増え、所狭しと手ぬぐいを掲げて「1・2・3・4」とみんなで声を出し、汗を流しています。

手ぬぐい体操&楽しいプログラム→



10月31日には、メンバーが老人いこいの家西部地区交流会でデモンストレーション指導を行いました。

活動をスタートしてから3か月、毎週積み重ねてきたので、動きも説明もキビキビと上手に進めています。参加者からは「手ぬぐい1本ででき、すっきりして気持ちがいい!」との声がありました。

←メンバーはお揃いのTシャツで参加
(東根老人いこいの家の西部地区交流会で)