



## 目次

- 「手ぬぐい体操☺鷹番」 スタートしました .....P1
- 地域包括支援センターの紹介 .....P2～3
- 平成29年度第2期 介護予防教室紹介  
編集後記 .....P4

### シニア健康応援隊活動

## 4月から「手ぬぐい体操☺鷹番」がスタートしました!

平成28年度の「シニア健康応援隊メンバー養成講座（第3期）」の卒業生（応援隊メンバー）による自主グループ活動が4月から鷹番会館で始まりしました。毎週金曜日午後2時～3時半に、参加者15名前後で開催しています。「めぐろ手ぬぐい体操」を中心に、応援隊による脳トレ体操や楽しいレクリエーションも行っています。参加者からは「楽しく運動できるから続けられる」、「ここでお友達ができました」など嬉しい声が聞かれています。そこで、今回は「手ぬぐい体操☺鷹番」のリーダー中村さんにインタビューをさせていただきました。



「手ぬぐい体操☺鷹番」の様子

**Q 「手ぬぐい体操☺鷹番」を開始して4か月が経ちましたが、応援隊自身が変わってきたことはありますか？**

**A** 自分の能力を生かせるようになってきて人前で話もできるようになりましたし、ボランティアとはいえ責任感も生まれてきました。チームワークもいい感じで個人個人を認め合えるようになっています。

**Q 参加者のみなさんの様子はどうですか？**

**A** 参加者同士や応援隊との人間関係がうまくできて楽しそうです。

**Q 今後養成講座を受ける方々に伝えたいことなどありますか？**

**A** やりだしたら最後までやり続けてほしい。続けることで自分にも喜びが得られることがあります。



「手ぬぐい体操☺鷹番」のリーダー 中村さん

## 「シニア健康応援隊メンバー養成講座（第4期）」のご案内

目黒区では、地域で介護予防活動を実践し広げていただく方を増やしていくためにシニア健康応援隊メンバー養成講座を行っています。介護予防の知識と技術を身につけ、自らの健康づくりに役立ただけではなく、介護予防リーダーとして身近な人や地域を活性化する応援隊メンバーに、あなたもなりませんか？

詳しくは9/15の区報でお知らせします。みなさんのご参加お待ちしております。

対象者：●区内在住の概ね60歳以上の方で、医師から運動制限をされていない方。

●全日程に参加し、終了後月2回以上の自主グループ活動ができる方。

内容：介護予防の基礎や「めぐろ手ぬぐい体操」、グループ運営に必要な知識等の習得

日時：10/23、10/30、11/6、11/13、11/20、11/27、12/4（予定）

いずれも月曜日 午後2時～午後4時（全7回）

会場：目黒区総合庁舎 2階大会議室 ほか

申込み：介護保険課介護予防係 TEL：5722-9608（受付は9/15から）

