

- 2面 介護予防に取り組みましょう、4月から区の組織が変わります
- 3面 子ども医療証の送付、エコ・チャレンジ顕彰、情報ボックス
- 4面 ヘルプマークの紹介、情報ボックスほか



# めぐろ区報

## 人口と世帯

住民記録者数…… 279,553人  
 (うち外国人数…… 9,087人)  
 男…… 132,296人  
 女…… 147,257人  
 世帯数…… 156,719世帯  
 31.3.1現在の住民記録による

# 私が元気なのは理由があります!

区は、運動・食事・地域のつながりをテーマにした介護予防教室・事業を行っています。さまざまな種類の教室や事業があり、参加するうちに仲間ができて、楽しさも増えてきます。「元気なうちから介護予防」を合言葉に、自分に合った介護予防を始めませんか。

☎介護保険課介護予防係 (☎5722-9608、☎5722-9716)

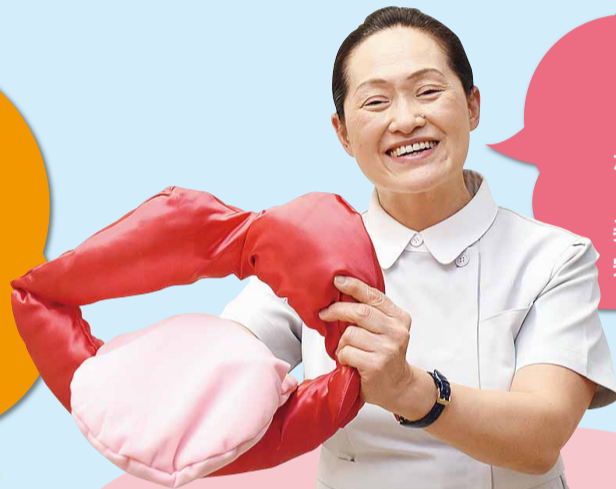
※参加には要件があります。希望するかたはお問い合わせください。



## 1 運動

自立した生活を送るには筋力が大事。一人ひとりに合わせた運動で筋力をつけましょう

▲筋力向上トレーニング※



## 2 食事

かむ力・飲み込む力をしっかりつけて食事を楽しみ、自分に合った栄養を取りましょう

▲お口と食の健康教室

## 3 地域のつながり

人と関わることは元気の源。地域で仲間とつながることで生活に活気がでます



▲手ぬぐい体操東が丘の皆さん

# 介護予防って楽しい ～参加者の声

## 脳とからだのいきいき教室

### 「互いに協力できる仲間と出会えた」

初めて教室に参加したときは、年齢的にもついていけないか心配でした。しかし、新しいものに取り組むことで、良い刺激になり生活に彩りができました。今は、介護予防を地域に広めたいと思い、シニア健康応援隊として活動しています。互いに協力できる仲間と出会えたことが良かったです。



## 脳トレ運動教室

### 「きっかけは漠然とした不安から」

定年退職後、外出の機会が減り漠然とした不安を感じていました。そんな中、区報などで認知症予防に関する教室を知り、参加しました。参加者同士も仲良くなり、教室終了後も仲間と地域でウォーキングなどの活動を続けていきます。



### 「介護予防のイメージが変わった」

最初は認知症のかたが、進行予防のために通う教室だと思っていました。しかし、遠足のような野外ウォーキングや、みんなが思わず笑ってしまう体操など、楽しくできるものでした。介護予防のイメージが変わり、続けるきっかけとなりました。



**か**んたん **い**い体操 **ご**足労かけ **よ**ってって **ぼ**うっと **う**んどら  
 です 教えます ますが ください してないで しましょう

さあ、まずは始めてみませんか

介護予防教室・事業は2面へ