

特設人権相談所

◆日時 10月5日(月) 午前9時30分～正午

◆場所 橘総合センター

◆相談内容 法律、人権、土地、家屋、金銭貸借、離婚などあらゆる生活上の心配事

◆相談員 人権擁護委員

◆問い合わせ 福祉課
☎0820(77)5505

■応募先
〒740・8555
海上自衛隊第三十一航空群
体験搭乗係

※締切は9月18日(金)必着。
※抽選の結果は返信用はがきをもってご連絡します。
※ご記入いただいた個人情報
は、応募に必要な目的以外に
は使用しません。

■問い合わせ
岩国航空基地広報室
☎0820(22)3181
(内線6232)

島のくらしをおすすそ分け
〜秋コース〜

○黒豆寿司と紫芋餅・みかん
餅づくり

・日時 10月24日(日)

午前9時30分～午後2時

・場所 久賀総合センター

・体験料 2000円

・受入人数

7人

・募集締め切り

10月14日(水)

○石風呂入浴体験

・日時 10月24日(日)

午前10時～午後1時

・場所 鹿家の石風呂
(東安下庄)

・体験料 2000円

・受入人数

10人

・募集締め切り

10月14日(水)

※作業のできる服装でお越し
ください。血圧の高い方はご
遠慮ください。

■申し込み・問い合わせ

周防大島くらし体験ネット

ワーク事務局(農林課内)

☎0820(79)1002

お元
気で
すか
?

「くらしは健康運動指導士です」

運動で体の機能低下を予防しよう!

最近「よくつまづく」「体がだるい」「関節が痛む」など体の変化を感じていませんか? 体の機能は加齢とともに低下し様々な症状を引き起こします。この症状を予防する方法の1つに適度な運動があります。

今年度、介護保険課介護予防班では高齢者を中心に、水中でのウォーキングや体操を行うことで体の機能低下を予防することを目的とした『湯う湯う温水プール教室』を、竜崎温泉温浴プールにて約3ヶ月間実施しました。参加者からは「体が軽くなった」「膝の痛みが軽くなり歩きやすくなった」という声や「食欲がわいた」「心地よくねむれるようになった」との声が多く聞かれました。

体力測定の結果も主に脚力とバランスをとる力を中心に筋力が向上し、各々水中での運動の効果を感じており、教室後は笑顔でイキイキとされています。

適度な運動の継続は、筋力・体力の維持・向上に加え、睡眠の質の改善、食欲増進にも効果があります。他にもエネルギーや骨

周防大島町健康運動指導士

中村 作

(介護保険課 介護予防班)

の代謝改善、膝痛、腰痛、肩こりや物忘れといった症状、肥満などの生活習慣病も予防・緩和します。高齢期において運動機能を保つことは健康を維持する上で大変重要です。まずはウォーキングやラジオ体操など自分ができることから始めてみるのが大切です。さらに1人で始めるより友人や近所の方と複数で行うと長続きします。なお病氣・ケガをお持ちの方は、主治医と相談の上、体の状態にあった運動を行うようにしましょう。

介護予防班では無理なく楽しく体を動かす教室として、転倒予防教室、湯う湯う温水プール教室や、地域に向いて講話などを行う出前講座を実施しております。積極的に参加し、自分にあった運動習慣を身につけ、住み慣れた周防大島町でイキイキと生活しましょう!

○教室などは

介護保険課 介護予防班

☎0820(77)5530

へお気軽にお問い合わせください。