



明日の元気を今つくる

“いつまでも自分らしく生き生きと暮らしたい”、それは誰もが抱く願いです。住み慣れた地域で安心して暮らし続けるためには、地域全体で高齢者を支え、高齢者自身も要介護状態にならないように予防することが大切です。毎週さまざまな場所で行われる介護予防教室。どの教室も笑顔いっぱいです。自分の将来のために、一歩踏み出して参加してみませんか？



介護予防教室(うたごえ喫茶) ～みんなで歌えばなお楽しい！～

ピアノ伴奏に合わせて、「七夕」や「高校三年生」などのなつかしいメロディーをみんなで歌うことで、脳の活性化を促進し、介護予防につなげています。

参加者からは、「一人で来たけれど、みんなと一緒に歌うと気持ちが良い」、「間違えたら笑ったらええ」という声が聞こえ、楽しい雰囲気のおかげで、皆さんの歌声は一つになっていきます。

◎ Interview (参加者に教室の様子や元気の秘訣を聞きました！)



夫婦で心から笑う

中道文明さん
中道満壽子さん(羽若町)

夫婦2人で通い始めて3年になります。教室は漫才を見ているかのような楽しい雰囲気で、心から笑って明るい気分になります。私たちの元気の秘訣は、よく笑って、よく食べて、よく寝ることです。



思い切り歌う！

渡瀬真弓さん(野村)

6年前からさまざまな介護予防教室に通っています。年齢の異なる方々と一緒なので、それぞれの予防方法を知ることができ参考になります。ゴスペルをやっていたので、歌うことが大好きで、思い切り歌うことが元気の秘訣です。

脳の健康教室

～認知症を予防する教室～

認知症や閉じこもりの予防を目的に、KUMON（公文）の教材を使用した脳の健康教室を週1回（6カ月間・全24回）開催しています。

内容は、簡易なテキスト等を使用して脳に効果的な学習（30分）と、座りながらのレクリエーションや簡単な体操（30分）などを行っています。

学習の際は、ボランティアの「教室サポーター」が答案の答え合わせをするなど、参加者を支援しています。



◎ Interview（教室サポーターに教室の様子や支援について聞きました！）



人生の先輩方の
教えがやりがいに

安藤重夫さん（椿世町）

知人に誘われ、教室サポーターを始めて1年程度になります。人生の先輩方と楽しく話をさせていただき、色々と教えていただくことが多いです。毎週1回、教室サポーターをさせていただくことが自身の生活リズムになっていて、やりがいを感じています。自分の体力が続くかぎり活動を続けていきたいです。



皆様とご一緒に
過ごせたら

西口香代子さん（関町会下）

教室サポーターになったきっかけは、母の介護をしていた時に、社会福祉協議会をはじめ周囲の方々に大変お世話になった経験があり、少しでも役に立てればと思ったからです。多くの方々との出会いがあり楽しい教室です。参加者の皆様とご一緒にの時間を持てるのが楽しみで、感謝です。

おおむね65歳以上の人が 誰でも気軽に参加できる介護予防教室

今回紹介した教室のほかにも、地域のさまざまな場所で「介護予防教室」を開催しています。また、地域の集まり（10人以上）などに事業所が出張して開催する「出張介護予防教室」もあります。

詳しくは、『平成30年度介護予防のてびき』（広報かめやま4月1日号と同時配布）または市ホームページ（高齢者支援グループのページ）をご覧ください。または、次の事業所へお問い合わせください。



<介護予防教室や出張介護予防教室などを実施している事業所>

事業所名	社会福祉法人 安全福祉会 安全の里	社会福祉法人 希望の里 野村さぼう苑	社会福祉法人 ケアフル亀山 亀寿苑	社会福祉法人 青山里会 亀山老人保健施設	社会福祉法人 柘会 華旺寿	株式会社 リングリング プレミアムDayRinRin
事業所所在地	住山町590-1	野村三丁目28-20	阿野田町2443-1	羽若町645-14	関町坂下252	両尾町2182-1
電話番号	☎83-1294	☎84-7888	☎84-1212	☎83-5920	☎96-3131	☎96-8777

問合せ 長寿健康課高齢者支援グループ（☎84-3312）