



今回は、上野区（織田）と小倉区で行った「つるかめ教室」をご紹介します。



上野区（織田）では、つるかめ体操の後に、足指体操を行っていました。足の指を動かすことは、転倒予防になるため、みなさん一本一本丁寧に足の指を動かしていました。すべての体操が終わると、みなさんと仲良くお話しして、楽しまれていました。



座りながら行う体操のため、気軽に参加することができます。



小倉区では、出前講座として栄養教室を行い、健康保険課の榎本管理栄養士から血糖値の話を中心に、どのような食べ物が血糖を上げてしまうのかを説明しました。参加者のみなさんは、ご飯やパン、果物の中に含まれている糖分の量を聞いて驚いていました。普段の教室では、みなさんが楽しめるような内容を介護予防サポーターが考え、日々活動し、体操以外にも出前講座として口腔教室や栄養教室・健康教室・レクリエーション教室なども行っています。



介護予防サポーター募集！

これから活躍が期待される50～70歳代の人を対象に、介護予防サポーター養成講座を毎年開催しています。講座を修了するとつるかめ教室のボランティアで活動することができ、介護予防サポーターを対象にした、健康についての研修会などに参加することもできます。

今年の介護予防サポーター養成講座は、6月中旬から7月上旬にかけて開催を予定しています。介護予防サポーターに興味のある人は、ぜひご参加ください。参加募集は、広報えちぜん6月号でお知らせします。

※介護予防サポーターになるためには、3回の講座の内2回以上の講座に参加する必要があります。

問合せ先 地域包括支援センター ☎34-8729

つるかめ教室で健康長寿



つるかめ教室の歴史は長い！

つるかめ教室は、平成21年から始まった教室です。当初は、11か所で行っていましたが、平成29年度には56か所まで増えました。

つるかめ教室の内容も、つるかめ体操だけではなく、テレビや雑誌で紹介された健康体操を行ったり、輪投げなどのレクリエーションをしたりと各地区ごとにさまざまで、介護予防サポーターが工夫して取り組んでいます。



つるかめ体操ってなに？

つるかめ体操は、つるかめ教室で行っている越前町独自の体操です。内容は、ストレッチ体操や日常生活に必要な筋力のアップを目的とした体操です。

ご高齢のみなさんでも体操がしやすいように、座りながら、寝転がりながら、気軽に体操ができ、また準備物もいらないので、どこでも体操をすることができます。

この体操をすることで、元気で長寿でいられることを願って、つるかめ体操と名付けられました。

最近「ちょっと足腰の力が衰えてきたなあ」「肩こり、腰痛、膝痛が治りにくい」と感じているみなさん、みんなでつるかめ教室に参加してみませんか？つるかめ体操で丈夫な体をつくりませんか？

元氣な時から介護予防教室に参加し運動習慣を身に付けて、いつまでも若々しく、はつらつとした「健康長寿」を目指しましょう！



つるかめ教室実施地区

朝日地区	宮崎地区	越前地区	織田地区
朝日、上川去、佐々生、新庄、田中、市、乙坂、栃川、宝泉寺、横山、牛越、大畑、小倉、葛野、野田、下糸生、上糸生、森、天谷	西三区、小曽原、檜津、円満、宇須尾	上瀬、下瀬・上瀬、鷺崎、新保、城ヶ谷、小樟、道口、厨、茂原、白浜、高佐、米ノ	北、東、高橋、馬場、上野、寺家、市場、平等、中、大王丸、三崎、細野、赤井谷、入尾、萩野の里、脇谷、上戸

開催日時や場所などの詳しい内容は、地域包括支援センターまでお問い合わせください。