

「いきいき百歳体操サロン」に参加し体操を始めてみませんか？

? 百歳体操をするとどんな効果があるの?? ?

筋力がつくので、からだを動かすことが楽になります

ただし!百歳体操より効果的に行うためには
「自分に合った重さの負荷」をかけながら
「正しい姿勢」で体操を行うことがとても大切です!



恵庭市では今年、恵み野病院訪問リハビリ室の健康運動実践指導者の協力を得て、市内の各百歳体操サロンで「効果的な百歳体操」の方法について6ヵ月間にわたって教室を開催しました。



教室に参加し、「負荷が自分に合った重さになった」「正しい姿勢で体操できるようになった」という参加者も多かったです。

「いきいき百歳体操」は、年齢に関わらず誰でも無理なく筋力をつけることができる体操です。サロンに関する詳細は、介護福祉課までお気軽にお問い合わせください。

シニア向けポータルサイト

<http://wellness-e.jp/> 検索

恵庭市役所介護福祉課
電話 0123-33-3131
(内線1209・1246)



YouTubeチャンネルで百歳体操の動画を配信しています



出前講座について



たよれーるは、高齢者の方が住み慣れた地域で、安心した暮らしを続けられるように支援を行う相談機関です。相談支援の窓口としての活動を知っていただくことや、地域づくりの一環として、様々な講座を行っています。

たとえば…

- 高齢者に関する介護・福祉・健康・医療について
- 消費者被害や虐待についての、高齢者の方の権利を守る話
- 健康講話や介護予防について
- 認知症の理解や予防について
- 地域づくりの話
- 終活や意思決定の話 など。



主任介護支援専門員、社会福祉士、保健師・看護師、認知症地域支援推進員、生活支援コーディネーターなどの専門職が、皆さんからの依頼に合わせ、対応します。

町内会、老人クラブ、ふれあいサロン、サークル活動団体、高齢者の方のグループなどへ伺いますので、お気軽にお問い合わせください。



その他お困りごとは、市内に4か所あるたよれーる(地域包括支援センター)までご相談ください。



たよれーる きた

(恵庭市きた地域包括支援センター)
恵庭市島松本町1丁目11番1 TEL 25-3100

たよれーる ひがし

(恵庭市ひがし地域包括支援センター)
恵庭市末広町125番地1 TEL 29-5541
(恵庭市第2福祉会館2階)

たよれーる みなみ

(恵庭市みなみ地域包括支援センター)
恵庭市柏木町429番地6 TEL 34-8467

たよれーる 中島・恵み野

(恵庭市中島・恵み野地域包括支援センター)
恵庭市恵み野西2丁目3番地10 TEL 36-0036

ちゃんと12月13日号 まちがい探しの答え



●女性の胸 ●女性の服のシワの致 ●豚 ●中央奥 男性の顔 ●中央手前 男性の提灯 ●右 男性の歯 ●右 男性の足 ●右 男性の拍子木のヒモの長さ

まちかどトピックス

自販連札幌支部千歳・恵庭地区が愛情銀行へ10万円寄付



一般社団法人日本自動車販売協会連合会(自販連)札幌支部千歳・恵庭地区の本間秀一会長(札幌日産千歳南店店長、写真右)が12月6日、恵庭市社会福祉協議会(恵庭市社協、船田清会長)を訪れ、愛情銀行に10万円の寄付を行いました。

愛情銀行は市民が寄付金や物品の寄付(預託)をして、必要としている市内の福祉施設などへ配分。ボランティア活動拡充に向け活用する仕組みです。

同千歳・恵庭地区は、両市の自動車ディーラー18社が加盟しています。コロナ禍で2020年から活動を休止していましたが、今年からメンバーが入れ替わり4年ぶりに再開。コロナ禍以前は千歳市社協への寄付を行っていましたが、今年度から恵庭市社協にも寄付することを協議し、決定しました。

本間会長は「寄付金が市の福祉事業など、いろいろな部分でお役に立てれば幸いです」と話していました。船田会長は「愛情銀行に寄付をいただき、とてもありがたく思います。寄付金は高齢者や障がい者のさまざまな地域福祉活動に活用させていただきます」と感謝を述べました。

9日には、千歳市社協にも20万円の寄付を行いました。

ZERO CARBON HOKKAIDO ENIWA 恵庭市では令和4年6月にゼロカーボンシティ宣言を行い、2050年までに温室効果ガスの排出を実質ゼロにすることを目標としています。

わたしたちにできることから始めよう!

暖房は室温20℃を目安に。実践しよう。

詳しくはこちらから