

清瀬市2万人筋力UP大作戦「きよせ10の筋トレ」

10の筋トレとは？

「高齢者の暮らしを広げる10の筋トレ」は、群馬大学が開発した高齢者向けの筋トレで、生活機能の維持・改善に直接働きかけ、効果が実証されているトレーニングです。複数の市区町村で取り組みが開始されています。市では、10の筋トレを住民運営で実施するグループが広がるよう、体験会を開催しています。



自分たちだけでできるの？

筋トレは、4種類、8種類、10種類と少しずつ増やしていくので、住民運営でも十分実施可能です。4月以降、8グループが活動を開始しています。

どうやって始めるの？

体験会に参加するか、活動する場所を決めて、社会福祉協議会 ☎042-495-5333にご連絡ください。リハビリテーション専門職を派遣(5回程度)します。継続的支援も生活支援コーディネーターが実施します。

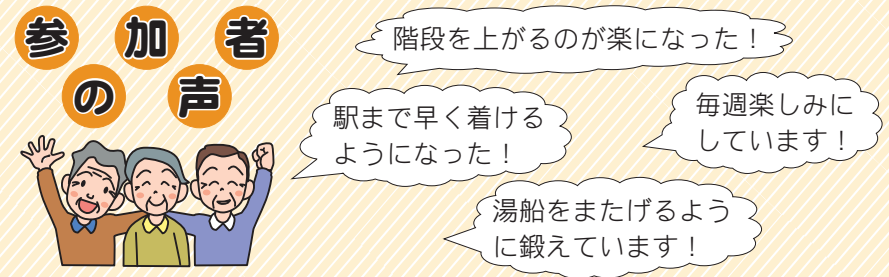
①チーム・スマイル(障害者福祉センター会場)

毎週火曜日午後2時から実施しています。運動初心者大歓迎、いつでも誰でも参加可能な会場です。グループ名のとおり「笑顔で楽しく」筋力UP

に取り組んでいます！

②日曜楽々会(清雅苑会場) & ③水曜筋up(旭が丘分譲団地集会所会場)

10の筋トレ体験会に参加した方が、自宅の近くで自主グループを始めました。毎週日曜日に開催している「日曜楽々会」、毎週水曜日に開催している「水曜筋up」です。あなたも参加してみませんか？



チーム・スマイル



日曜楽々会

認知症の方が輝けるまちを目指して

市では、誰もが住みやすいまちを目指し、さまざまな取り組みを行っています。認知症は誰でもなる可能性があり、特に高齢になると可能性が高くなります。そこで、市では認知症を予防することや認知症になっても住みやすいまちになるような取り組みを行っています。ここではいくつかの取り組みを紹介するので、興味のある方はご相談ください。☎地域包括ケア推進課地域包括支援センター ☎042-497-2082

きよせ認知症ガイドブック

認知症の進行に合わせて、市内にどのようなサービスがあるのかを分かりやすく掲載しています。また、認知症の診断ができる医療機関も掲載しています。各地域包括支援センターや市役所、公共施設、病院や薬局などで配布しています。



よってこカフェ(認知症カフェ)

認知症の人や認知症を支援している人が気軽に参加できるカフェです。専門的知識を持った相談員が参加していますので、介護をしている方からの相談もお受けします。12月現在、市内2か所で開催しています。

▶よってこカフェinふわとん

原則毎月第2・4週火曜日午後2時～4時

▶よってこカフェinスターボックス

不定期開催(市報や市ホームページ、店内掲示板などでご確認ください)



Cafeふわとん

スターボックス
コーヒー

認知症サポーターステップアップ講座

認知症サポーターに対して、ステップアップを図るために、講座を開催しています。昨年度は認知症当事者の方に講演をしていただきました。今年度は以下のとおり開催しますのでぜひ、ご参加ください。各回先着20人。

☎12月11日(水)第1回＝午後1時20分～2時50分、第2回＝午後3時10分～4時40分

☎VR機器を用いた認知症仮想体験・清瀬市の認知症の現状

☎☎直接窓口または電話で地域包括ケア推進課地域包括支援センター ☎042-497-2082へ ※先着順のため、希望回に参加できない場合があります。

認知症サポーター養成講座

認知症の人の支えになっていただきたく、認知症サポーターを養成しています。特別な事をするのではなく、偏見をなくし、自尊心を傷つけないように、一人の人として関わりが持てるように学びます。清瀬市では市内の全市立小学校4年生と複数の市立中学校に対しても認知症サポーター養成講座を実施し、発達段階に合わせて、学びを深めています。

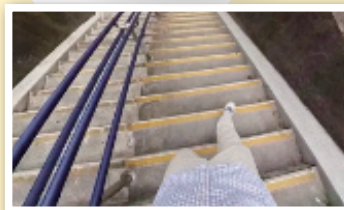


認知症サポーターフォローアップ講座

認知症サポーターに対して、フォローアップを図るために、きよせ市民まつりの際に、行方不明高齢者等捜索訓練「魚森さんを探せ!!」を開催しています。この訓練は、魚森さんが市民まつりで行方が分からなくなったと仮定し、その身なり・容姿・持ち物などの特徴を基に捜索するというものです。



VRで認知症仮想体験



いつまでも元気に生活するために

脳トレ元気塾

カラオケと運動を合わせた一般介護予防事業です。どなたでも参加できます。事前申込みは必要ありません。直接会場へお越しください。詳しくは、市報または市ホームページをご覧ください。



いきいき体操クラブ

短期間集中でリハビリをしたい方に適しています。対象は介護保険における要支援または事業対象者の認定を受けた方です。まずは担当の地域包括支援センターまで相談ください。

