



合言葉は おたがいさま vol. 31

生活支援コーディネーター本田の支え合い活動レポート

今回は、集落健康運動教室「まめまめクラブ」を紹介します。

伯耆町では希望される集落の公民館などで2か月に1回、集落健康運動教室「まめまめクラブ」を実施しています。時間は2時間程度で、運動やレクリエーションなどで体を動かしたり、参加者同士の交流の場、情報交換の場にもなっています。運動の前には保健師などによる健康相談があり、日頃、心身で気になっていることや介護に関することなど、気軽に相談ができます。

高齢期になると身体的・精神的・社会的に衰えが見え始めます。いろいろなことがおっくうになり家から出る機会が減ってきていませんか。お近くの公民館に出かけるだけでも運動になり、おしゃべりをすることでお口の運動、体操やレクリエーションで体も頭も刺激を受けてフレイル予防が期待できます。また、不定期ではありますが、フレイル対策についての健康講話も実施しており、保健師や管理栄養士が健康に過ごすための留意点などをお伝えしています。ぜひ、ご近所で誘い合って参加してみてください。実施していない集落なら、お試しに1回でも実施してみませんか。お気軽に健康対策課までお問い合わせください。

住み慣れた地域で、ご近所さんと一緒に楽しく健康長寿を目指しましょう。

合言葉はおたがいさまです。

本田 典子



椅子に座って運動する様子

問い合わせ先

健康対策課 生活相談室 ☎0859-68-5535



通信



このコーナーは、
ALT(外国語指導助手)によるエッセイを、
英語と日本語で紹介します。



October Newsletter

Hello everyone! I am Kobby Tran so feel free to call me Kobby or Koh. I am the new ALT for Kishimoto Junior High School. I am from Los Angeles, California; I am currently 23 years old; and I am Vietnamese American. Although moving to Hoki has been a very big shift from my life in America, I am very excited and honored to be able to live in such a beautiful town that I will get to call home for the next few years.

This is my second time living in Japan, with my first time being in an exchange program at Waseda University for a year. My hobbies include sewing, traveling, and learning languages. If you see me on the streets, feel free to say "Hi" to me. Although I have not lived in Hoki for that long, I am excited about living here every day!

みなさん、こんにちは！私はコービー・トランです。コービーやコーと呼んでください。岸本中学校の新しいALTです。出身はアメリカ・カリフォルニア州ロサンゼルスで、現在23歳、ベトナム系アメリカ人です。アメリカでの生活から伯耆町での生活に移るのは大きな移動ですが、これから数年間、美しいこの町に住めることをとても楽しみにしており、光栄に思っています。

日本に住むのはこれが2度目で、1度目は早稲田大学の交換留学で1年間暮らしました。趣味は裁縫、旅行、そして語学学習です。もし町で私を見かけたら、気軽に「ハイ」と声をかけてください。伯耆町に住み始めてまだ長くはありませんが、ここでの生活を毎日楽しみにしています！

コービー・トラン