

介護予防特集 ～運動器の教室に参加して～

伯耆町では、65歳以上で運動機能の低下がみられる方を対象に、運動器機能向上教室（毎週1回、全12回コース）を開催しています。今回は、教室に参加された方の声を紹介します。

赤見さんは、サンパチ（昭和38年）豪雪の時、屋根の雪下ろし中に転落して腰を痛めました。以来、長年腰痛に悩まされ、年を追うごとに歩行状態も悪くなってきました。

教室に参加してから、腰痛の軽減、体感バランス、狭くなっていた歩幅も少しずつ広がるなど改善がみられ、今では歩行もスムーズになり、畑仕事も不安なくこなされ、自信を取り戻されています。

教室終了後も、自宅で運動を継続され、「教室の効果を実感しています。指導の先生から体操を覚えてもらい、家でも毎朝いすに座ってラジオ体操とお風呂上がりストレッチをしています」と話されています。今ではプールに通い、下肢の筋力アップと体力づくりにも励まれています。

他の参加者からもたくさんの声をいただいています。

- ・「家に閉じこもっていたが、外出できるようになった」
- ・「楽しく運動ができ、体調もよくなりました」
- ・「一人では続かないけど、皆さんといっしょだとがんばって運動できました」

趣味の野菜と
花づくりが
再開できて
嬉しいです。



赤見富美代さん（86歳）
藍野

元気な高齢者が一人でも増えるように、みなさんで介護予防に取り組み、健康寿命を延ばしましょう。次回の運動器機能向上教室は、1月開始の予定です。詳しい内容、相談などは下記へお問い合わせください。

問い合わせ 伯耆地域包括支援センター TEL:68-4632

子育て支援センター情報

11月の行事

| とき | 行事 | ところ | 時間 |
|--------|--|---------------------|---------------------------------|
| 2日（月） | お散歩 持ってくるもの（準備品）：着替え、ハンカチ、ティッシュ、水分補給用のお茶、お弁当、ベビーカーなど *詳細はすくすく便り11月号をご覧ください | 町民の森（伯耆町上野） | 9:50～12:00 ごろ |
| 6日（金） | ベビーマッサージ *対象：ハイハイまでの赤ちゃん（おおむね5～6か月まで） ○参加申し込み…2日までに支援センターに電話、または直接申し込みをお願いします。 | ひよこの部屋 | 10:00～11:30 (10分前までにおいでください) |
| 9日（月） | 親子ピクス *対象：歩行完了した子どもさんと保護者 ○参加申し込み…4日までに支援センターに電話、または直接申し込みをお願いします。 | 溝口保育所遊戯室 | 10:00～11:30 (10分前までにおいでください) |
| 10日（火） | マタニティーひろば *対象：妊婦さん、または生後4～5か月までのねんねの赤ちゃんと保護者 赤ちゃんのためのおもちゃやスタイを作ったり、妊婦さんとお母さんが一緒に情報交換をしたりして過ごしましょう。 | ひよこの部屋 | 10:00～11:30 |
| | 出張子育て支援センター | 岸本保健福祉センター 母子保健室 | 9:00～11:30 13:30～16:00 |
| 19日（木） | みんな集まれ！「おはなしの時間」 *図書館の職員さんやボランティアの方による、絵本の読み聞かせの日です。 紙芝居などもあります。お楽しみに。 | ひよこの部屋 | 10:00～10:30 |
| 21日（土） | にこにこ土曜日 | ひよこの部屋 | 9:00～11:30 |
| 24日（火） | わくわくひろば1才 | | 9:00～11:30 |
| 25日（水） | わくわくひろば2才以上 | ひよこの部屋 | 身体測定など 10:00～10:30 |
| 27日（金） | わくわくひろば0才 | | 親子ふれあい遊び ゲーム・情報交換など |

ひよこの部屋
26日（木）
午前はお休み

1. 「すくすくだより」は各保育所、各図書館、健康増進室に置いてありますのでご利用下さい。また、町のホームページでもご覧いただけます。
2. 子育て支援センター（ひよこの部屋）は溝口保育所の一室にあります。
3. 上記行事以外はにこにこデーとして平日毎日、どなたでもご利用できます。
開設時間内（9:00～11:30 / 13:30～16:00）でしたら、いつ来ていただいても結構です。

問い合わせ先

子育て支援センター TEL:62-0130