

Media Information

令和元年7月30日 全国老人保健施設協会機関誌
「老健 6月号」に地域住民向け健康教室の様子が
掲載されました。

●大寺由直さん(32歳)

介護福祉士、介護支援専門員

老人保健施設済美苑養力センター(兵庫県)

法人内の事業所「大久保苑」は駅前にあり、地域住民に開かれたフリースペースを備えています。誰でも無料で借りることができるため、趣味のサロンの開催や琴など楽器の練習にも使われます。

この好立地を活かし、当施設の仲間とボランティアで、月に1度の健康教室「いきいき百歳体操」を開催しています。この体操は高知県で生まれ、兵庫県も推奨している地域活動の1つです。おもりを使った筋力運動も含まれ、続けることによって筋力がつきます。日常の体の動きが楽に行えるようになることをめざしています。

集まってくれる皆さんの日頃の運動不足の解消になるよう、今後も続けていきたいです。



参加された大勢の方をリードするのは、コンビ「LET'S だんしんぐ!!」。元気なトークで盛り上げます。

