

5月

吉日

「町トレ花かご」「ドリーム」 町トレ継続支援を実施！

町トレとは町田を元気にするトレーニングを略したもので、お住いの地域で定期的・継続的に介護予防に取り組むための町田市オリジナルのトレーニングです。30分間、椅子に座って行うので、体力に少し自信がない方も一緒にトレーニングすることができます。

5月、有楽玉川学園自治会集会場で立ち上がった「町トレ花かご」とやくし台自治会館で活動している「ドリーム」、2つの町トレグループへ継続支援を実施しました。メンバーさんの笑い声や質問が多く飛び交い、和やかな雰囲気で行うことができました。体力測定では「決して無理はせず」と声かけながら、安全に配慮して行いました。1年前よりも良い結果に「足の筋力がついたみたい！」と日頃の町トレの成果を実感する声が聞かれました。また理学療法士の先生からは、町トレの内容を読本に沿ってひとつひとつ振り返りのレクチャーがありました。メンバーさんからは「自己流になっていたことが分かった。正しいフォームを意識していきたい。」との声が聞かれました。メンバーの皆さんにとって、これからの取り組みの意欲向上につながる楽しい時間となっていたらうれしいです。



7月

4日(土)

【予告】家族介護者教室 『介護保険を学ぼう！』



新年度の家族介護者教室のご案内です。**7月4日(土) 13:30～ 鶴川市民センター**にて、「**介護保険を学ぼう！**」を開催いたします。

介護保険制度の運用が始まって早くも4半世紀が経ち、制度は社会情勢の変化に柔軟に対応しながら成熟。いまや私たちの超高齢化社会において、なくてはならない重要なしくみの一つとなりました。しかし、高齢期になって初めて利用するその性質上、制度をよく理解している方は、とても少ないのが現状です。

そこで、いざ利用する時になって慌てなくて良いように、介護保険制度を学んでみませんか？高齢者の総合相談窓口である高齢者支援センターの職員が、介護保険の基礎から、認定調査や担当者会議のしくみ、ケアマネジメントの実際などについて、分かりやすく解説します。

さらに後半では、介護分野で近年ますます重要となっている「介護予防」について、高齢者支援センターの取り組みの紹介や、フレイル予防トレーニングの体験（軽い運動を含む）を行います。

6月15日 9:00 より受付開始予定です。ご質問等がございましたら支援センターまでお気軽にお電話ください。