



“お出かけの達人” をめざして ～閉じこもりを予防しましょう～

「閉じこもり」は、1日のほとんどを家の中で過ごし、活動的な生活をしていない状態をいいます。家の中にばかりいて体をあまり動かさない生活が続くと、身体機能が徐々に低下し、筋力が衰えたり、骨がもろくなるなど、要介護状態の引き金になります。また、脳の機能も低下し、認知症の原因にもなります。

閉じこもりを防ぐためのポイント

- 日頃の生活習慣を見直し、“お出かけの達人”を目指しましょう。
- ・できることは自分で（買物、料理、掃除などできることは自分で行う。）
- ・外出を楽しむ（散歩、買物、地域のつどい、外気に触れる、人との交流、趣味を楽しむ。）
- ・体を動かす（継続できる運動を習慣にする。転倒予防に心がける。）
- ・社会的役割を持つ（ボランティア活動、人材センターに登録、地域団体の活動に参加する。）
- ・好奇心・関心を持つ（世の中の出来事に関心を持つ。新しいことに挑戦する。）
- ・身なりを整えて気持ちよく（1日にメリハリを付ける。1日中パジャマで過ごしたりしない。）



ノルディックウォーキング参加者募集

ノルディックウォーキングは、2本のポールを使うことで運動効果をより高めることができ、どなたでも気軽に楽しむことができます。毎回同じ内容で基礎から行いますので、1回のみでの参加もできます。ご自分のペースで無理なく歩くことができます。身体の状態での参加を迷われる人も一度お問い合わせください。

と き		と ころ
9月	26日(木)、30日(月)	不破中南相川河川敷周辺 集合：文化会館前 (雨天の場合 文化会館内)
10月	10日(木)、21日(月)、31日(木)	
10月	26日(土)	朝倉運動公園周辺 集合：朝倉町民体育館前 (雨天の場合 朝倉町民体育館内 10月26日(土)のみセミナーハウス内)
11月	2日(土)、16日(土)	
12月	7日(土)、21日(土)	

対 象／65歳以上 定 員／1回20人 参加費／無料

講 師／全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員

持ち物／運動できる服装、運動靴（雨天の場合室内用靴）、水分、タオル、帽子、リュックやショルダーなど両手の空く鞆、お持ちの人はポール（無料レンタル有り）

申 込／特定非営利活動法人 Let'sたるい ☎22-0139



9月のシニアはつらつ教室

夏の身体のむくみは、水分を“摂る”“出す”のバランスが崩れることにより起こります。

適度な運動で、汗をかき、むくみを解消しましょう。

実施日	時間	場 所
9月4日(水)	13:30~15:00	生きがいセンター
9月9日(月)	13:30~15:00	宮代地区まちづくりセンター
9月13日(金)	10:00~11:30	栗原地区まちづくりセンター
9月19日(木)	13:30~15:00	岩手地区まちづくりセンター
9月26日(木)	10:00~11:30	東地区まちづくりセンター
9月27日(金)	10:00~11:30	表佐地区まちづくりセンター
9月30日(月)	10:00~11:30	府中地区まちづくりセンター

対 象／65歳以上 申 込／不要 参加費／無料

持ち物／運動のできる服装、室内用運動靴、水分補給できるもの



垂井町認知症カフェ

メモリーカフェいぶきっさ

いぶきっさは、認知症の人やその家族、地域のみなさんが自由に参加し交流できる場です。

お茶を飲みながら、楽しく過ごしましょう。

と き／9月25日(水) 午前9時30分～正午

と ころ／いぶき苑別館 地域交流スペース

※ 送迎有り（要予約）

参加費／100円（運営協力費として）

問合せ／特別養護老人ホームいぶき苑別館

担当：吉田 ☎22-5701

