

海峡
夢
未来仲東地区まちづくり協議会
まち協ニュース

第22号

事務所
下関市唐戸町4-1
カトピア5F
TEL083-250-8380
FAX083-250-8380

題字：書道家 角 廣行

コロナ禍だからこそ、「自分の健康」と「ご近所さんとのつながり」が大切です
百歳まで、元気で寝込まない安心な町づくりをつくることに協力いたします。

百歳体操

厚生労働省推奨
下関市長寿支援課
本庁東部地区包括支援センター推進

知ってお得！百歳体操の効果！！

- ★週に1回以上の運動を維持する。
→筋力維持・向上の効果あり！
- ★体操をきっかけに、地域住民の親睦をはかる。
→出かける機会が増える。仲間ができる。
- ★参加者同士が声を掛けあう。
→地域住民のつながりが生まれる。



コロナ禍の毎日、お年寄りの方は、「外に出ない」「家族以外と話をしない」そうです。最近では、若い人たちも同じような傾向にあります。筋力の低下により、健康状態も悪くなりますので、定期的な運動と地域のつながりを感じられる場を各自治会、連合会につくることが出来れば、健康増進にもなると考えます。

健康・福祉部会

□『百歳体操』講習会

昨年度も開催しました『百歳体操』講習会を令和3年1月27日（水曜日）13時30分から15時まで勤労福祉会館に於いて、講師に本庁東部包括支援センターの職員の皆様をお迎えして行いました。まずは、コロナ感染対策として3密を避けるため参加者を30人位に限定することにし、事前に自治会単位に申し込みを募りました。申し込み参加者は29名でしたが、当日最終的には27名となりました。換気をするため扉を開放しての寒い中、皆さん熱心に学習しておられました。『百歳体操』は筋力アップだけではなく、参加者同士の交流の場として最適で、「ふれあいサロン」としても推奨致します。

今後は、参加した自治会の中から、また当日参加できなかった自治会にも前向きに取り組んで頂ければと願っております。



部会長 延谷鐵子