

『ころぼん体操』が始まります

本町の65歳以上の方の約6人に1人が介護保険サービスを受けておられますが、その約半分の方が骨折や腰・ひざなど筋骨格系の病気を抱えておられます。

老化に伴い筋力が低下し、体のバランスが悪くなり、足が上がりにくくなるため転びやすく、また骨粗しょう症で骨がもろくなっている方も多く簡単に骨折してしまいます。また、ひざや腰などの関節・腱などの動きも悪くなり、痛みやしびれなどのトラブルが出現しやすくなります。

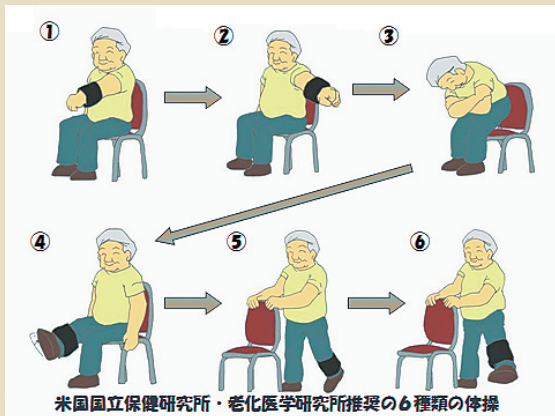
町では、10月から『ころぼん体操』を始めます。歩いて通える公民館などに週1回以上集まり、約1時間程度の誰でも簡単にできる体操を行います。下記のイラストのように手や足におもりの入ったバンドを巻いて、ゆっくりと上げたり下ろしたりする筋力運動です。この体操は、全国に広がり効果を上げており県内では現在9市町村で取り組まれております。「体が軽くなり、早く歩けるように



保健師

なった「ひざ痛が消え、正座ができるようになった」「筋力がついてバーで草刈りができた」などさまざまな効果が出ています。また、毎週顔を合わせることで楽しい交流の場となり、支え合いも生まれています。

さあ、あなたの地域で『ころぼん体操』を始めませんか。なお、詳しく知りたい方は、役場保健福祉課介護福祉係にお問い合わせください。



おおさきを楽しむ

ボランティアガイド始動!

大崎町の横瀬古墳と都萬神社を案内するボランティアガイドが今年10月より活動を開始しました!

歴史探学会おおさきのメンバーの皆さんが親切・丁寧に案内していただきます。

話を聞いてみたい方、研修で見学をされたい方は、おひとりから団体まで申し込み可能です。

見学ご希望日の一週間前までに案内所(☎099-477-2400)にご連絡ください。

【情報提供】

道の駅くのにの松原 おおさき総合案内所

☎ 099-477-2400



『歴史探学会おおさき』の皆さん

- 利用対象 おひとりからでも申し込み可能
- 予約申込 実施希望日の1週間前まで
- 案内時間 9:00~16:00の間
- 交通費代 ガイド1名につき1団体500円
※目安は20名に対しガイド1名
- 申込方法 申込書に必要事項を記入し、FAXもしくはEメールで案内所へ申し込み。
- 受付場所 おおさき総合案内所
- 受付時間 年中無休(9:00~18:00)