

住民による住民のための体操

◆ころばん体操が始まりました！ 大崎町第1号は『正坂』

10月18日（火）の午後、菱田改善センターで『正坂』ころばん体操がスタートしました。初日の参加者は17名で、まずは、血圧測定を含めた健康チェック、開講式、4種類の体力測定が行われました。

その後、体操は週1回行われ、5回目までは町の指導のもと、体操の正しいやり方を習得していただき、11月22日からは自分たちだけで週1回集まって体操を続けています。

3か月後には2回目の体力測定を行い、効果の確認をします。体操を週1回やることで筋力がアップし、転倒予防やひざ痛・腰痛改善などが期待され、また毎週顔を合わせることで交流が深まり、『からだ』も『こころ』も元気になるのではないのでしょうか。

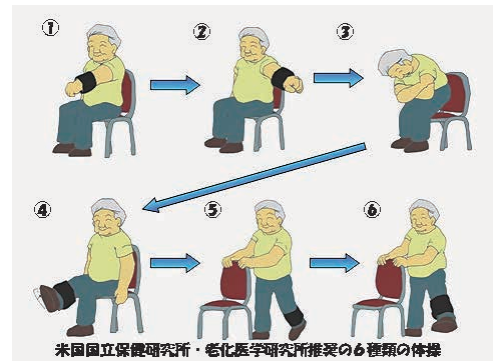
世話役の鈴木重臣さんは、皆さんの前で「みんなで生涯、体操を続けましょう！」と力強く宣言されました。

現在、2か所目となる『梶岡』が11月29日からスタートしており、1月から『仮宿上』、3月から『高井田』と『諏訪下・上住・上町』の合同で始まる予定です。

身近な公民館に集まり、手軽にできるころばん体操。あなたの地域でも始めませんか。ご希望の方は、保健福祉課 介護福祉係までお申込みください。

■『ころばん体操』とは

手首や足首におもりの入ったバンドを巻いて、歌を歌いながらゆっくりと上げたり下ろしたりする6種類の筋力運動です。



◆大崎町の介護保険事業の報告

介護保険事業実績についての報告（利用者の1割または2割負担を除いた大崎町の支払い分）

第1号被保険者（65歳以上の人）	4,964人	平成28年9月末日 現在	
要介護（支援）認定者	1,013人		
給付実績	在宅介護サービス費	41,037,185円	平成28年8月の 給付実績
	施設介護サービス費	57,899,680円	
	その他（介護予防サービス費も含む）	37,104,322円	
	介護サービス費 合計	136,041,187円	