

# 平成20年度 新規事業のお知らせと教室参加者の募集！



～健康づくり・介護予防事業が始まります～



今年度、保健福祉課では新たに、中高年者を中心とした健康づくり・介護予防のための事業を始めます。40歳以上の方にはお手元に、事業の概要とアンケート調査が届いていると思います。この事業では、村民の方が主体的に、住み慣れた地域で支え合いながら健康づくりや介護予防に取り組むことをめざし、「一人ひとりから全住民へ」と健康の輪が広がることをめざしています。現在行っているアンケート調査が終了後、以下の3つの事業を実施します。

## 1. 講演会の開催

アンケート調査の結果報告や健康づくり等に役立つ講演会を実施します。11月中旬を予定していますが、日程が決まり次第広報します。おおむね40歳以上の方が対象です。

## 2. 公民館を会場にした健康づくり・介護予防教室

ご自分で生活習慣改善の目標を立て、実行ができるような講話や実践を行います。教室の中で、リハビリ体操も紹介します。全地区の実施が困難なため、区長会と老人クラブ役員会で紹介させてもらったところ、別府地区、知社地区から希望がありました。今年度はこちらの2地区で実施します。

## 3. 健康づくり・介護予防のためのサポーター養成教室

ご自分の体はもちろんですが、将来地域で行う健康づくりや介護予防の活動のお手伝いをしてくださる方のための教室です。病気や栄養・運動・休養についての講話や実際に対処法を体験したり、リハビリ体操の紹介や地域で活動するときのサポート方法などをわかりやすく身につけていただきます。

サポーターはおおむね40歳以上の全村民が対象です。



## サポーター教室参加者大募集！

サポーターを希望するということは、参加者自身が健康づくりについての知識や実践（運動やリハビリの習得）を身につけることができ、元気になるということです！

参加してみたいと思われる方は、9月26日（金）までに保健福祉課へ申し込んでください。定員は約20人程度ですので、お早めに申し込みください。

教室の中で村民の方のお手伝いをしてくださる方は、「**元気寿命を創造する会**」の健康運動士や管理栄養士のみなさんです。教室の中では個別相談も実施し、参加者にあったアドバイスを丁寧にしてさせていただきます！

皆さん是非ご参加ください。

**お問い合わせは 保健福祉課まで 電話279-7100**