

介護予防サポーター養成講座

～地域の皆さんの健康づくりをサポート～

日 時	12月12日～令和8年1月30日 毎週金曜日 9:30～11:30 全7回(1月2日を除く) ※別日に2～3日程度の体操グループにおける実習 があります。
場 所	ウェルス幸手 2 階トレーニング室
内 容	介護予防に関する講話、運動指導の実技など
対 象	20 歳以上の市民
定 員	20人(申込み順) ※初めて受講する人を優先。
費 用	無料
申込み	11月28日(金)までに介護福祉課窓口へ

【活躍の場の一例】
■介護予防教室のサポート
(体力測定の補助など)
■体操自主グループの
運動の支援



問合せ 介護福祉課 ☎(42) 8438

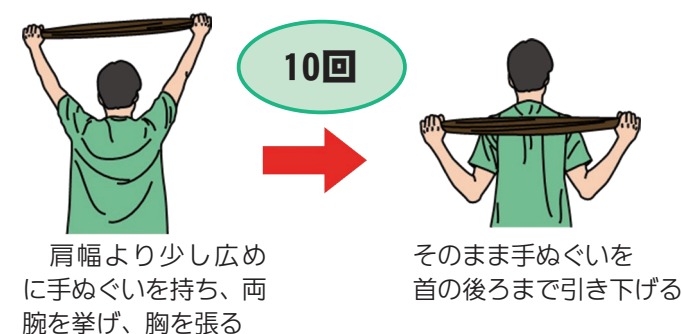
「幸手市手ぬぐい体操」ができました!

日本保健医療大学 保健医療学部
理学療法学科 丸谷康平准教授 監修

- 6つの体操で構成
- 手ぬぐいを使うことで、正しい姿勢を保ちながら、効率よく全身を動かせる
- 高齢者や運動習慣がない人でも気軽に手軽に取り組める
- 自宅で1日の始まりに
- 地域の会合や趣味のグループでみなさん一緒に

今回はその中から **2 種目** をご紹介

バンザイ・背中で W 運動

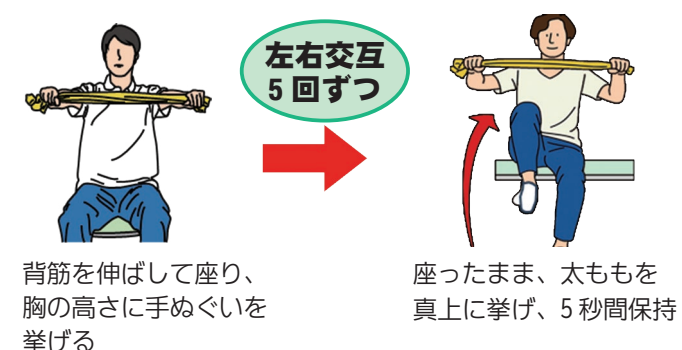


詳細はこちら!

効果

- 💡 肩関節、背中、肩甲骨の可動域が広がる
- 💡 肩こりの予防
- 💡 高い所や背中に手を伸ばしやすくなる

垂直もも上げ運動



効果

- 💡 足の付根の筋肉、体幹の筋肉を強化
- 💡 腰痛予防
- 💡 姿勢の改善



【注意!】
・膝が開いたり、足先が内側に
入らない
・背中が後ろにのけ反らない

問合せ 介護福祉課 ☎(42) 8438

11月30日は「人生会議の日」です

厚生労働省では、11月30日(いい看取り、看取られ)を「人生会議の日」とし、人生の最終段階における医療・ケアについて考える日として普及、啓発を行っています。

●人生会議とは

人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)とは、もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、家族や医療・ケアチームなどと繰り返し話し合い、共有する取組のことです。

●「人生会議」を始めてみませんか

誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やけがをする可能性があります。

命の危険が迫った状態になると、約7割の人が、医療やケアなどを自分で決めたり望みを人に伝えたりすることができなくなると言われています。

自らが希望する医療やケアを受けるために、大切にしていることや望んでいること、どこでどのような医療やケアを望むかを自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有することが重要です。

人生の最終段階において、あなたが大事にしたいこと、望む生き方について考え、話し合うことは、もしもの時にあなたの望みを叶える第一歩となるはずです。

何度でも繰り返し、見直すことができるので、いま、あなたができることから始めてみませんか。

ACP普及啓発講座 in 幸手を開催します

日 時 11月21日(金) 13:30～14:30
場 所 コミュニティセンター
講 師 福田 良昭 先生(東埼玉総合病院 病院長)
費 用 無料
問合せ 北葛北部医師会 地域ケア拠点「菜のはな」
(東埼玉総合病院内)
☎(40)1311(代表)、080(9685)3378
✉ nanohana@jin-ai.or.jp
受付時間 月～金曜日 9:00～17:00
※土曜・日曜・祝日、年末年始は除く。



開始 1 周年!

高齢者デジタル活用交流事業

「健幸! デジスポ倶楽部」

このような人もぜひ!

- 引越してきたばかりで、知り合いをつくりたい。
- 外出先を探している。
- 運動は苦手だけど、ゲームなら気軽に楽しめそう。

フレイル予防のひとつとして、テレビゲームを活用した健康づくり事業を開催しています。

- ♪ 腕を振るだけで、簡単にボウリングゲームを楽しめる。
- ♪ 立っても、椅子に座ったままでも大丈夫。
- ♪ 10月から、脳トレタイムも追加。

日 時	毎週木曜日 ※1月1日を除く。 ① 13:00～14:20 ② 14:30～15:50 (2回入れ替え制)
場 所	ウェルス幸手 2 階教養娯楽室
内 容	ゲーム機を用いたボウリングゲームなど
対 象	65 歳以上の市民
定 員	1日32人(申込み順 各回16人)
費 用	無料
申込み	介護福祉課電話または窓口にて予約
問合せ	介護福祉課 ☎(42) 8438

