

# 南阿蘇村介護予防・日常生活支援総合事業のご紹介



介護予防・日常生活支援総合事業では、『介護予防・生活支援サービス事業』と『一般介護予防事業』があり、ご自身の持つ能力を最大限に生かしながら、一人ひとりの状態にあったサービスが利用できます。その中のひとつである『一般介護予防事業』を一部ご紹介します。

## 一般介護予防事業について

65歳以上のすべての人が対象で、高齢者の皆さんが元気でいきいきと生活し、要介護状態にならないようにするための教室（介護予防教室）などを実施しています。

### いきいきくまもと健診（いきくま健診）

いきくま健診は、行政区などの各団体\*を対象に年1回、基本チェックリストおよび筋力測定・体力測定（握力・片足立ち・動作の素早さ）をおこないます。  
 ※行政区などの各団体：今年度は各地区の老人会や東急カントリータウンの人が参加されました。

#### 新規参加団体を募集します！

今年度のいきくま健診は終了しました。来年度の参加団体の募集については、4月頃に広報誌やホームページへ掲載予定です。



いきくま健診のようす

### 通いの場

通いの場は、住民同士が気軽に集い、一緒に活動内容を企画し、ふれあいを通して「生きがいづくり」「仲間づくり」「介護予防」の輪を広げる場所です。

現在、村内22団体が活動されています。主に健康体操や茶話会、脳トレなどを週1回ほどおこなっています。

#### 新規登録団体を募集します！

詳細は4月頃に広報誌やホームページへ掲載予定です。



通いの場のようす

### 元気倶楽部

元気倶楽部は、転倒予防や閉じこもり予防、認知症予防として体操やレクリエーションをおこなっています。現在、白水地区・久木野地区・長陽地区の3カ所で実施しています。

参加を希望される人は、役場健康推進課へご連絡ください。



元気倶楽部のようす

地区	開催場所	開催日時
白水地区	南阿蘇村保健センター	第1・3水曜日 午後1時30分～3時
久木野地区	LOOPみなみあそ	第1・3木曜日 午後1時30分～3時
長陽地区	憩いの家	第1・3水曜日 午前10時～11時30分

〈問い合わせ〉健康推進課 高齢者支援係 TEL0967 (67) 2704