

情報交換・交流会の報告

新型コロナウイルス感染防止をしながらの活動の期間が長期にわたり、活動内容が「はつらつ体操」のみとなっているグループがあるとお聞きしたため、運動に限らない楽しいプログラムでの応援『「通いの場」活動サポート』が体験できる「情報交換・交流会」を実施しました。

更北公民館、大豆島総合市民センター(大豆島地区住民自治協議会との共催)、浅川公民館、ふれあい福祉センターの4会場で、通常の定員の2～3割以下の参加者にて、感染対策を徹底して行いました。

「通いの場」活動サポートとは？

市内在住の高齢者を中心に月1回以上活動する地域の団体・グループが、お仲間との活動を長く継続できるよう、令和4年度の特別版として、様々な楽しいプログラムが体験の、講師やボランティアを市がご案内します。

プログラム① AC長野パルセイロスタッフとボールで体操



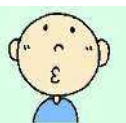
～浅川公民館会場では、3名のトップチームの選手も参加しました

【主な内容】(イスに座ったままで)

- ・脳トレも兼ねた準備運動(指の体操)
- ・ボールを手に持って動かし、ストレッチ
- ・ボールを使って筋力トレーニング
- ・二人一組で、投げたり、蹴ったり など



プログラム② くちの体操 動画紹介



動画を見ながら、オーラルフレイル予防に効果的な「くちの体操」をご紹介しました。

動画は、YouTubeの長野市公式チャンネルで見ることができます。

プログラム③ 姿勢改善について

同じ姿勢をずっと続けることが痛みの原因になること、立っているより座っている方が、腰への負担がかかることなどを聞き、「まずはこれだけ！ストレッチ！」を体験しました。

プログラム④ フリートーク

日頃の活動の様子や今後の予定について、数人ずつのグループでお話しました。「他の地域の方々の活動の様子や工夫していることが聞けてよかった」などの感想が聞かれました。



「通いの場」活動サポートについて、問合せ・お申し込み等は、地域包括ケア推進課(224-7873)までお問い合わせください。