



いきいき 百歳体操通信

増刊号

2019年4月

いきいき百歳体操 関連事業のお知らせ

各事業の申し込み方法は後日お知らせいたします

リーダー養成研修会

いきいき百歳体操の正しいやり方を学んでいただきます。安全で正確な体力測定の方法も体験します。

内容

- ①いきいき百歳体操の正しいやり方とポイントの確認
- ②体力測定実施方法の体験

実施日

実施日	会場	定員
令和元年7月11日(木)	あじさい会館6階第1・第2展示室(中央区富士見6-1-20)	60名
令和元年9月12日(木)	さがみ湖リフレッシュセンター2階ふれあいルーム1・2 (緑区若柳1207-4)	40名
令和元年9月18日(水)	南保健福祉センター1階機能訓練室(南区相模大野6-22-1)	50名
令和元年9月27日(金)	緑区合同庁舎4階集団指導室1・2(緑区西橋本5-3-21)	50名

※駐車場の台数に限りがございます。公共交通機関のご利用にご協力ください。

時間

各会場とも午後を予定(後日お知らせします)

参加条件

- ①3か月以上継続しているいきいき百歳体操の団体に属していること
 - ②現在もいきいき百歳体操に参加していること
- ※多くの団体からご参加いただくため、1団体2名までといたします。

申込方法

後日各団体の代表の方へご案内をお送りします。



いきいき百歳体操お悩み相談会（リーダー交流会）

百歳体操を続ける中で困っていること、悩んでいることはありませんか？
日ごろ百歳体操を行っている中で工夫していることや解決策を共有しましょう♪

実施日時

令和元年6月28日（金）午前10時から11時30分

会場・定員

ウェルネスさがみはら7階視聴覚室（先着60名）（中央区富士見6-1-1）

参加条件

- ① 3か月以上継続しているいきいき百歳体操の団体に属していること
 - ② 現在もいきいき百歳体操に参加していること
- ※多くの団体からご参加いただくため、1団体2名までといたします。



申込方法

後日各団体の代表の方へご案内をお送りします。



第2回いきいき百歳体操交流会

昨年度に引き続き、第2回目のいきいき百歳体操交流会を計画中です。百歳体操に参加している皆さんが、楽しく交流していただけるといった内容を検討しておりますので、どうぞお楽しみに！



【昨年の交流会の様子】

耳の聞こえは大丈夫ですか!?

耳の聞こえが悪くなると、さまざまな社会生活に支障をきたします。周囲とのコミュニケーションがうまくいかなくなることで、認知症のリスクも大きくなるといわれています。耳の聞こえが悪いと感じたら、早めにお近くの耳鼻咽喉科で相談してみましょう。

▶ 難聴の影響



必要な音が聞こえず、**社会生活**に影響を及ぼす



危険を察知する能力が低下する



家族や友人との**コミュニケーション**がうまくいかなくなる



自信がなくなる



認知症発症のリスクを大きくする



社会的に孤立し、**うつ状態**に陥ることもある

▶ 難聴の予防



生活習慣病の管理
栄養バランスのとれた食事



適度な運動



規則正しい睡眠



禁煙

一般社団法人 日本耳鼻咽喉科学会ホームページより <http://www.jibika.or.jp/owned/hwel/hearingloss/>

難聴のある人と上手に会話する方法

- ▶ 相手の視野に入ってから話す
 - 後ろから話しかけない
 - 正面から、聞こえのよい方向に向けて話す
 - 驚かせない
- ▶ 身振りや指差しなど、視覚に訴える
- ▶ 相手が気付いてから話す
- ▶ はっきり、ゆっくり、文節に区切って話す
- ▶ 周囲の音(雑音)を小さくする
- ▶ 普通の声の大きさで話す



聞こえにくさがある人でも百歳体操に参加できるよう、実践してみましょう!

お知らせ

①いきいき百歳体操団体アンケートにご協力お願いします!!

いきいき百歳体操に取り組まれている団体のみなさまには、1年に1回アンケート調査を行っています。今年も5月頃に各団体の代表の方へアンケート用紙をお送りする予定ですので、ご協力をお願いいたします。



②手作り重錘バンドのご紹介

「重錘バンドを購入したい。」というお声を時々いただくのですが、市でご用意している重錘バンドは市販していないため、同じものを買うことはできません。そこで、重錘バンドを手作りしてみました！写真のバンドは100円ショップで購入したフェルトで作りました。

裁縫が得意な方は、世界でひとつの重錘バンドを作ってみてはいかがでしょうか？



③「おくちの体操」DVDを制作しています

百歳体操で筋力を向上するには、お口の機能を高めてバランスよく食べることが大切です。また、口の周りや舌の筋力を鍛えることで、参加者同士の会話も弾み、楽しく交流を深めることにもつながります。そこで、口腔機能の向上を目的としたDVDを制作しています。心と体の健康を保つために、新しいお口の体操も取り入れて見ませんか？

出来上がりましたらお知らせしますので、どうぞお楽しみに♪



百歳体操をしているなかで困ったこと、分からないことがあったときには？

お気軽にお近くの高齢者支援センターもしくは地域包括ケア推進課までお問い合わせください。

百歳体操通信を相模原市HPにも掲載しています！

パソコンや携帯・スマートフォン（一部を除く）でも確認できますので、ご家族やご友人にもご紹介ください！（下のQRコードからも確認できます）

<http://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/kurashi/kaigo/1007028.html>

いきいき百歳体操通信 増刊号

発行日 || 平成31年4月25日

編集・発行 || 健康福祉局保険高齢部地域包括ケア推進課 ☎ 042-769-9249（直通）

E-mail || hokatsucare@city.sagamihara.kanagawa.jp

