



就学前健診でむし歯
がなかったお子さんを
紹介します。



たけやま あおと
武山 蒼翔 君



はた あいな
畑 愛菜 ちゃん



すずき てっぺい
鈴木 哲平 君



たなか ゆうや
田中 悠也 君



おshima ほしほ
大嶋 歩純 君



さいと ももか
猿田 咲花 ちゃん



まえかわ はると
前川 温人 君



とくなが そら
徳永 倅 ちゃん



いじま たまき
飯島 珠 ちゃん



おおoura はるま
大浦 遙真 君



まるた れんと
丸田 蓮翔 君



はしだ ほのか
橋田 和 ちゃん



みずもと しほ
水本 志穂 ちゃん



わたべ まさと
渡部 将人 君



わたべ はやと
渡部 勇人 君



ひきuchi あいみ
樋口 愛海 ちゃん



いし い たける
石井 驍 君



せきかわ あいた
関川 瑛太 君



さいつ さくら
在津 咲幸 ちゃん



まるやま のあ
丸山 乃愛 ちゃん



きむら しゅうた
木村 柊太 君



ひだか りんか
日高 凛香 ちゃん



ふじた こうせい
藤田 煌生 君



さわはら つばさ
沢原 つばさ ちゃん

介護予防で力をつけるサポーターをご紹介します



今月の保健師
岡田 彩子 さん

今月は、地域の方の介護予防のため
活動されているサポーターの皆さんを
ご紹介します。

①一九三(いっさきゅうさん)

2007(平成19)年から、ふまねっと
サポーターとして町内で活躍していま
す。ふまねっとは、3マス×8マスのネ
ットを使って、運動機能を向上させる
ステップを踏む楽しい運動。運動機能
だけではなく、認知機能向上にも効果
があります。元気な方から、少し足腰が
弱ってきたなど自覚された方まで、介
護予防に絶大な効果を上げています。
サポーターと参加者の皆さんには頭が
上がりません。

②バルーンが摩周

ガンバルーン普及のために、今年度
から本格的に会を立ち上げました。ガ
ンバルーンは、柔らかいボールを使っ
て体操やゲームを楽しむ運動です。現
在、活動を拡大しているところで、今後
の活躍に期待しています。ゲームを楽
しく行うことで笑いが止まらなくな
り、終わるころには日頃のストレスも

忘れるほです。

③脳トレ摩周

今年度から活動を開始しました。脳
を活性化するゲームに参加者の皆さん
と行います。継続的に行うことで、物志
れに効果があるようです。少し失敗し
ても、それを感じさせない思いやりで
楽しい雰囲気をつくっています。現在
はゲームの普及を行って、
みんな協力してゲームをすること
で、知らない人同士でも仲良くなるよ
うな効果もあります。

サポーターの皆さんが活躍している
介護予防教室は、下の表のとおりです。
各地区で自主的に開催しています。

元気でしかが21計画(二次)でも、運動
についての行動目標を「こまめに身体を
動かし生き生きライフ」としています。
積極的運動をすることは、生活習慣
病や介護の予防に効果があり、まさに
生き生きとした生活につながります。

運動は、1人で行うと途中で挫折し
てしまったりすることがあると思いま
す。仲間をつくり、笑い合いながら運動
することで、運動機能低下の防止だけ
ではなく、閉じこもりや認知症の予防
にもなります。ぜひ、参加してみたい
かがでしょうか。

65歳以上の方を対象としたリハビリ
の先生による筋力増強教室「ほがらかク

各地域の介護予防教室

活動時期	サークル名 (活動場所)	活動日	送迎	代表者 (敬称略)	問い合わせ先 (敬称略)
冬期間のみ	美羅尾転ばん教室 (美羅尾ヶ丘会館)	1月～3月 毎週金曜日 13:30～15:00	無	伊藤 和征	伊藤 和征 ☎482-3527
	和琴転ばん教室 (屈斜路研修センター)	1月～3月 毎週木曜日 13:30～15:00	無	大関 実	厚海 忠孝 ☎484-2504
	美留和転ばん教室 (美留和会館)	1月～3月 毎週水曜日 10:00～11:30	無	井口 守	鈴木 京子 ☎482-2820
通年	川湯すみれ会 (川湯ふるさと館)	隔週水曜日 (冬期間は毎週) 10:00～正午	無	川窪 靖子	川窪 靖子 ☎483-3488
	泉元気会 (泉ふれあいセンター)	毎週月曜日 13:30～15:00	無	黒滝 重子	泉ふれあいセンター内 (芝尾八重子) ☎482-2746
	さわやかサロン (社会老人福祉センター)	毎週火曜日 13:30～15:00	無	古瀬 貞子	古瀬 貞子 ☎482-2537
	がんばろう会 (社会老人福祉センター)	毎週木曜日 10:00～11:30	無	松田 豊	松田 豊 ☎482-1122
	南げんき会 (旧昭栄小学校)	毎週木曜日 13:30～15:00	無	堀 律子	堀 律子 ☎482-5046

ラブ(マシーントレーニング)も開催し
ています。足腰に少し自信がなくなっ
てきたという方は、ご連絡ください。

☐問い合わせ先/役場健康推進課健康
推進係 ☎482-2935(課直通)ま
で。