

# 住み慣れた地域で自分らしい生活を続けていくために

市では、3月1日から「介護予防・日常生活支援総合事業（新しい総合事業）」を開始しました。市広報紙でも、3月1日から特集してきました。今回は、地域で「いきいき活躍している人」「介護予防の取り組み」を紹介します。  
■問い合わせ先 地域包括支援センター ☎(36)1285

## 頭も身体も元気はつらつ！健康づくり運動教室 (自由ヶ丘コミュニティ)

「今日も元気に筋力をつけていきましょう！」ホールから弾んだ声が飛び出します。声の主は、スポーツ推進委員の富山善範さんです。3年前、富山さんは「地域の人を健康に、健康寿命を延ばしたい」という強い気持ちで、佐藤広徳さん（福岡市健康づくりサポートセンター・健康づくり事業推進部長）と保健師に相談し、この運動教室を立ち上げました。参加者は、1年目は15人程度、2年目には40人、3年目の今年は50人超を目標に頑張っています。



元気で楽しいインストラクターが教室を笑顔とトークで盛り上げます



笑顔で生き生きと運動をする参加者  
みなさんとても楽しんでいました

### 継続することの大切さ

楽しく、笑いが絶えない教室です。1回の教室に500円かかりますが、自分の健康はお金を払ってでも勝ち取ってほしいです。うれしいことに、2年目の教室で小国町の如意輪寺に出かけたとき、100段の石段をみんな自分ですいすい上がられていました。参加者の筋力が自然についてきて、習ったことを家でも実践されていると手ごたえを感じました。3年目に入った教室を継続することの大切さを実感しています。



教室発案者の富山さん

### 健康を取り戻しました



参加者の北野みきさん

7カ月ぐらい動けない日々が続き、車椅子の生活になってしまうのかと気落ちしていました。そんなときにこの教室と出会い、みんなについていけることを目標に頑張りました。今では目標を達成し、教室ではいつも笑ってストレス解消。家でも教わった運動を実践していますが、少しサボると立ち上がる時など体調の変化に気がつきます。だから、頑張っています。

### 住み慣れた地域で生活を送るために



田中保健師

介護予防で重要なのは、身近な場所で、体操や運動をみんなで楽しく継続して実施することです。自由ヶ丘地区では、地域で介護予防の取り組みを実施し、参加するだけでなく、富山さんをはじめ、サポーターのみなさんもいきいきと活動し、これこそ何よりも介護予防につながっていると実感しました。住み慣れた地域で自立した生活が送れるように運動教室などに積極的に参加して、自分自身の健康づくりに努めることはとてもいいことです。みなさんの住む地域でも、参加者がみんなで楽しめる介護予防の取り組みを始めませんか。

### 頭も身体も元気はつらつ！健康づくり運動教室の案内 **誰でも参加できます**



赤間西コミセンでも  
みなさん元気に楽しんでいます

- 【赤間西コミセン教室】
  - 時間 10:00~12:00
  - 場所 赤間西コミセン
  - 申込先 同コミセン ☎(38)9506
- 【自由ヶ丘コミセン教室】
  - 時間 13:30~15:00
  - 場所 自由ヶ丘コミセン
  - 申込先 同コミセン ☎(32)5594
- 【共通事項】
  - 日程 毎月第4金曜日
  - 内容 体操や筋トレして体、指先運動で脳をトレーニング
  - 対象 要介護認定を受けていない市民（要支援認定を受けている人は可）
  - 参加料 1回500円

### 健康づくりを応援します

健康課では、地域のみなさんがサポーターとなって実施する介護予防や健康づくりの活動を支援しています。各地区コミュニティや団体などが定期的実施する健康教室などの内容や講師についても、一緒に考えたり情報提供をしたりしています。「介護を必要としない体づくりや生きがいづくり」につながる住民主体の活動が地域に広がっていくよう応援します。  
\*詳細は問い合わせを

■問い合わせ先 健康課 ☎(36)1187

電気の自由化が始まりました。IH+ エコキュート

## オール電化

初めてみませんか？  
買い替え時期ではないですか？

商品代 300,000円  
工事費 150,000円  
開始時期 150,000円  
買い替えの補助 70,000円

370,000円

【最新型】 Panasonic HE-S37HQS コミュニケーションリモコンセット 単品価格250,000円(税抜)

30 KZ-F32AK 単品価格50,000円(税抜)

販売しすぎて、九州電力様・Panasonic様より表彰されました。

○工事費も安い!! ○他メーカーも価格自信あり。  
○御見積り無料! 必ず期待にお応えします。  
まずは、お気軽にお問い合わせ下さい。【電太郎】

電気工事と水廻りの事なら電太郎  
福岡知事登録201039号

## (株)電太郎

☎0120-315-194  
☎093-293-5755

【住所】福岡県遠賀郡遠賀町鬼津417番地  
【営業時間】9:00~21:00 年中無休  
【ローン取り扱い】2.85%~

電太郎4つの約束  
アフター抜群 商品は最新型  
工事は丁寧 補償も長い

### 断熱セラミック「GAINA」塗装セミナー開催のご案内

TV「大改造!! 劇的ビフォーアフター」で紹介

宇宙の技術を暮らしの中へ  
お住まいの不満を解消する魔法の塗料!

【GAINA】の効果

- 暑い・寒い・うるさい・汚い・臭いといった不満を改善
- 省エネ・CO2削減に寄与

●7月23日(土) 10:00~12:00  
場所: 宗像ユリックス@会議室

●7月24日(日) Ⅰ部=10:00~11:30  
Ⅱ部=13:00~14:30  
Ⅲ部=15:00~16:30

場所: TOTO 古賀ショールーム  
●内容: 主に実演 ●特典: 受講者プレゼント  
●受講料: 無料

「GAINA」認定施工店  
認定番号: D-40-0078  
(株) リフォーム イレブン 担当: 中川  
宗像市田熊1-4-20  
☎: 0120-4039-11  
FAX: 0940-36-8007  
URL: http://www.reform-11.co.jp  
※モデルルーム有り。いつでもご案内します