



会場から色々な質問、感想をいただきました。



「介護者の家族会を福生市でも！」



「私たちも応援しています！」



家族介護者交流会を開催しました(12月17日)

10名の方が参加

現在、家族を介護している方、家族を介護し看取った方、何らかの形で介護に携わっている方など様々ですが、介護の悩み、苦労をみんなで分かり合える場となりました。



「福生に家族介護者の会を、平成のうちに立ち上げたい」という声に皆さんご賛同いただき
本日、「介護者家族の会(仮名)」を発足しました!



市内各地で

「コロバン教室」実施中



～「コロバン教室」とは～

介護が必要な状態になってしまう原因として、転倒による骨折は非常に多いです。加齢に伴う骨量の減少は仕方のないことですが、筋力低下に対しては対策があります。それを多くの方に伝えていくための教室です。

みんなで参加し、転ばん!からだをつくりましょう!



講師は福生病院の理学療法士さんです



「転倒予防のための講話」



「体力測定」



転倒しないために必要な筋肉を鍛える運動を伝授

ご要望に応じて、出張します



熟年広場



JA 永田クラブ

いい運動を学んでも、実行しなければ意味がありません。
まずは生活の中でできる「簡単スクワット」で下肢筋力アップを!



☆やってみましょう「簡単スクワット」☆

椅子に座った状態からゆっくりゆ〜っくり立ち、ゆっくりゆ〜っくり座ることを繰り返す。その時、足は肩幅くらいに開き机に手をつかなくてできる方は手を机の上にかざすようにして行います。

※決して無理はしないようにしましょう。

福生市オリジナルの介護予防体操
「ふくふく福生体操」
ができました!!



曲も動きも福生オリジナルです。
この体操をあらゆる年代のみなさんに知っていただき、
福生のあちらこちらで活用していただきたいと思います。
そして、みんなで「健康長寿のまち福生」
を目指しましょう!

福生を流れる多摩川の流れのような穏やかなメロディーで始まり、
七夕の星、酒造り、たっけー、打ち上げ花火、そして「FUSSA」の
動きなど福生のイメージが盛り込まれた楽しい体操です。

「ふくふく福生体操」
お披露目&体験イベント

3月23日(土)開催

時間：午前10時～11時

会場：もくせい会館3階

体操指導：運動指導員

【お申込み】

電話にて **042-551-1537**へ

介護福祉課地域包括支援センター係

※自宅で実践できる介護予防のためのフクトしも伝授します