



介護予防教室 元気・健康講座

9月16日
市橋コミセン

今年度も元気・健康講座を開催致しました。講師には岐阜ハートセンター院長の松尾仁司先生をお迎えし「血管の老化、心臓病を皆で学びましょう」というテーマでお話していただきました。また、里見芳子保健師さんより市橋地区の生活習慣病の現状について、食生活改善推進員さんの目で見えてビックリ!塩の量“の展示説明、筋トレサポーターさんによる筋トレ体操がありました。皆さん健康に関心がありとても熱心に聞いてみえました。参加者も140名程で大変盛況でした。

いちはしの福祉

第30号
平成28年度11月1日
発行
市社協市橋支部
電話 272-5476

**おじいちゃん、おばあちゃん
作文発表**

市橋小学校児童

敬老会



服部帆花さん



玉井佑典君



健康寿命を延ばそう

岐阜市社会福祉協議会市橋支部

支部長 桑原 久男

今年度より支部長を任せられました桑原です。何分にも未熟な私ですが市橋地域の福祉事業に全力で取り組む所存ですので宜しくご協力の程お願いいたします。

社会福祉事業は年間事業計画にもありますように事業が幼児から高齢者と対象が非常に巾が広く、幼児の子育てサロン、3世代交流事業、地域のサロンを通じての街づくりや成人の健康講座など多く計画しております。特に各自治会公民館で開催していますサロン活動で少しでも多くの方が参加をしていただき地域での交流を深めていただく事が高齢者の引きこもりを防ぎ健康で長生きにつながると思います。9月に開催いたしました健康講座も第5回目をむかえて今年度は大変お忙しいなか、藪田南のハートセンター院長松尾先生に「血管の老化と心臓病について」ご講演をしていただき多くの参加者があり盛大に開催することが出来ました。先生を始め参加の皆さんに厚くお礼申し上げます。

また、市橋公民館で毎週月曜日に開催しております筋トレ、脳トレ(第3月曜日は休み)も盛況で毎回70人ほどの参加があり休憩の時間には話が盛り上がり多くのひととの交流があり元気な生活に繋がっていると思われまます。このように公民館まで歩いて出かけることやおしゃべりする事が高齢者の引きこもり防止につながり運動になると思います。

市橋地区の皆さんが健康で長生きで安心して暮らせる街づくりしていきたいと思ひ取り組んでまいりますので宜しくご協力をお願い致します。