

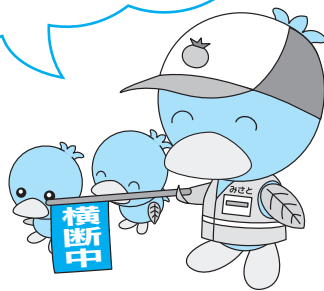
地域の子どもたちの心強い味方

「見守りボランティア」さん



曜日や時間帯は問いません。
皆さまの温かなご支援をお待ち
しています。

問合せ・申込み
松久小学校 76・1355
東児玉小学校 76・0335
大沢小学校 76・0390
教育委員会事務局 76・0201



大募集!!

中小学校の児童生徒の登下校時の安全と安心を支える、見守りボランティアにご協力いただけるかたを随時募集しています。

現在、見守りボランティアさんの後継者が不足しています。週1回からの活動でも大変助かりますので、幅広い年齢層の皆さまのご協力をお願いします。子どもたちを温かい眼差しで見守り、安全安心の地域を築いていきましょう！

地域包括支援センターからのお知らせ

問合せ=☎76-1325

『元気！いきいき100歳体操』～特集①～



『元気！いきいき100歳体操』ってなに？

高齢者の『筋力づくり』を目的とした、住民同士が運営する体操教室です。

調整可能な「おもり」を手首や足首に巻き、椅子に座って行う体操です。週1回以上継続して行うことで、筋力がつき、身体のバランスが良くなり、転倒しにくくなるなどの効果が期待できます。

美里町は、今年度、埼玉県「ご近所型介護予防」モデル事業に参加し、『元気！いきいき100歳体操』を、主に高齢者の皆さんに広く普及していきます。



ミムリン！ミムリン、夏に『元気！いきいき100歳体操』のサポーター養成講座に参加したんだっ。

7月から8月にかけて、8日間の日程で、『元気！いきいき100歳体操』を地域で広めていくためのサポーター養成講座を開催し、22名のサポーターが卒業しました。

サポーターの皆さんが2か月間『元気！いきいき100歳体操』を行ったところ、体操を始める前より、体調や身体の動きが良くなりました。また、体力測定の結果をみても、体操を始める前より数値が良くなり、体操の効果を実感することができました。

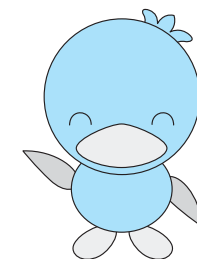
今後、サポーター22名が、『元気！いきいき100歳体操』の広報担当として、地域に体操を広めていきます。



22名のサポーターさん、ミムリンも応援するから頑張ってくださいね！

『元気！いきいき100歳体操』の地域での取り組みが始まりました。サポーターを中心に、北阿那志・白石は9月から、中里・下児玉は11月から体操を始めています。週1回、3か月間の開催を予定し、体操の初回と3か月後に体力測定を行い、実際の体操の効果を検証していきます。

体操の様子や参加者の感想など、広報1月号以降でも引き続きお知らせしていきます。



『ミムリンがらひとこと』

埼玉県も推奨している効果のある体操だよ。健幸長寿を目指して、地域と一緒に健康づくりに取り組んでいこう!!



相談は無料です

就労に不安を抱えている… 生活に不安を抱えている…

出張相談を実施します。まずはご相談を！

働いた経験がなく不安なかた、生活に不安を抱えているかた、失業しているかたなど、ひとりで悩まず、まずはご相談ください。

埼玉県から委託を受けた専門の相談員と一緒に課題を整理し、相談内容に応じた問題の解決に向けたお手伝いをします。

相談は無料です。どうぞお気軽にご相談ください。



【対象】 町内に在住しているかた
※生活保護を受給しているかたは、この制度の対象となりません。

【相談日】 12月18日(月)
【時間】 午後1時30分～午後3時30分
【場所】 保健センター

【問合せ】
アスポーツ相談支援センター埼玉北部
(埼玉県社会福祉協議会)
☎048-577-6883