

令和元年度の折り返し点となりました。出て鯉事業も半年が過ぎ、通所型サービスB事業も9月からスタート。自主企画イベントも盛況のうちに終了でき、会員の皆様の協力に感謝申し上げます。

## ☆☆☆ 自主企画イベント交流・研修会 大盛況！ ☆☆☆



自主企画「交流・研修イベント」が9月22日に市民創錬セターで盛大に開催されました。参加者は、一般が70名、スタッフ13名、講師等7名の合計90名が一堂に会し、運動アイテムの研修と運動開始前と後の身体チェック(握力・立位体前屈・肩のバンザイ・足指の開き)を行いました。



受付時に握力を測定し、ボールを使い4種類の握り方の研修後に再度握力を測定しました。バーの研修では、最初に立位体前屈の測定を行い、バーを持って体側を伸ばしたり腰から足の裏側の筋膜をほぐす運動を行った後に再度前屈の測定を行いました。チューブを使った研修では、最初に肩のチェックでバンザイをして何処まで上がるか測定し、チューブを両手で引っ張る運動などで胸筋を開く運動の後同じ測定を行いました。タオルを使った研修では、最初に足の指が開くかの測定を行い、新聞紙を足の指でまとめる運動を個なった後同じ測定を行いました。

それぞれのアイテムを使った研修が、何処の筋肉を鍛えたり関節の動きを良くするのかを理解するうえで、貴重な経験となった研修・交流イベントとなりました。講演をして頂いた中村先生、協力いただいたサニタスの先生方、参加された大勢の市民の皆様に心より感謝申し上げます。

### ◎ 9月研修会は30日(月)13:30からです。会場は佐久市シルバーサロン

10月19日(土)に開催される「佐久市健康づくり市民のつどい」に出て鯉のブースを出します。今年は「フレイルチェック」をメインテーマとして指輪っかテストや握力測定、簡単フレイルチェック、フレイル予防運動・手ばかり栄養法・嚥下体操指導などを計画しています。

そのための研修会を行いますので、会員全員の参加をお願いします。

☆☆☆ 通所型サービスB事業中込教室を開催しました ☆☆☆



9月17日にシルバーサロンで初回の中込B事業を開催しました。利用者は6名と付添1名の参加で、出て鯉健康体操などを指導しました。一般参加の内山の方から11月の個人サロンのオファーを頂き、20分程の健康体操を指導する予定です。楽しい雰囲気うちに終了しました。

☆☆☆ 通所型サービスB事業アクネス教室を開催しました ☆☆☆



9月19日にアクネス佐久平で初回のアクネスB事業を開催しました。利用者は6名で、来月からは8名になります。送迎を希望する利用者が5名(10月からは6名)おり、軽自動車1台での送迎は非常にタイトな送迎となっています。今後の対応として送迎ボランティアの確保が課題です。

☆☆☆ 今後の予定について ☆☆☆

○ 10月以降転倒骨折予防事業教室等一覧(急な出・欠席の連絡は会場責任者まで一報を！)

| 日    | 集合時間  | 教室名    | 会場           | 日     | 集合時間  | 教室名   | 会場         |
|------|-------|--------|--------------|-------|-------|-------|------------|
| 1    | 9:20  | 望月B    | 望月生きがい支援センター | 14・28 | 12:30 | 青沼    | 十日町公会場     |
| 3    | 9:00  | 野沢①    | 野沢会館多目的ホール   | 15    | 12:20 | 中込B   | 佐久市シルバーサロン |
| 7・21 | 9:30  | 春日     | 春日交流センター     | 16    | 9:30  | 望月    | 望月総合支援センター |
| 7    | 13:00 | レベルアップ | 市民創錬センター     | 16    | 13:00 | 中込    | 佐久市シルバーサロン |
| 7    | 13:00 | 臼田     | あいとぴあ臼田      | 17    | 9:00  | 野沢②   | 野沢会館多目的ホール |
| 8    | 9:30  | 浅科     | 浅科ほのかホール     | 17    | 9:20  | アクネスB | アクネス佐久平    |
| 9    | 13:00 | 浅間     | 佐久平交流センター    | 23    | 9:00  | 岸野    | シルバーランド岸野  |

◎ 10月19日(土) 10:00集合、市健康づくり市民のつどい。佐久平交流センター  
フレイルチェックをテーマに出で鯉のブースを出します。全会員が参加願います。

◎ 10月20日(日) 11:45集合、佐久ふれあい広場。あいとぴあ臼田  
観客参加型の健康長寿体操と信濃の国体操を指導します。全会員が参加願います。

◎ 11月8日(金) 13:00集合、佐久市マッチング会。あいとぴあ臼田  
市民と地域で活動している団体との交流会です。出て鯉サポーターをPRする絶好の会です。