

出て鯉サポーターの認知度が上がったのか、各種のサロンでのオファーが増えてきました。11月21日には、内山の「憩いの家サロン」に招待されました。保健師さんのインフルエンザ予防の出前講座の後、「内山観光バス」なるハーモニカ演奏と参加者全員の歌声で東京観光を体験し、出て鯉の健康体操を行いました。下半身の筋トレとストレッチ体操を行いながら、出て鯉サポーターの活動をPRしてきました。参加者は20名を超えており、帰り際に「脚の体操がとても良かったので、家でも体操してみたい」との感想をいただきました。中には、中込の骨ぶと教室に12月から参加したいとの利用者もあり、住民が集まりやすい場所での健康運動教室の開催を痛感しました。

## ☆☆☆ マッチング会が盛会裏に開催されました！ ☆☆☆

地域の中で行われている多様な活動団体と人材のマッチングを行うことを目的に、11月8日にあいとびあ白田でマッチング会が開催されました。参加団体は24団体で、出て鯉サポーターのブースを訪れた方は69名でした。



ブースでは、フレイルチェックシートを渡し、質問5項目、測定は血圧と握力を行い、指輪っかテストを行っていただきました。配布した資料は、「フレイル予防運動」で①太ももの筋トレ②ふくらはぎの筋トレ③ステップ運動の指導内容。そして「手ばかり栄養法」は1日にこれだけは食べましようとのひらに乗る肉・卵・魚・豆腐などを写真で紹介し、タンパク質の大切さの指導内容。最後の資料が「お口とのどの体操(嚥下体操)」でそしゃく力や飲み込む力を高め、顔面の筋肉の若返りを促す運動の指導内容でした。

## ☆☆☆ 通所型サービスB事業各教室への参加をお願いします ☆☆☆



11月21日のアクネス教室は10名の利用者でした。12月からは11名にまります。多くの会員のご協力をお願いします。また、9名の方が送迎を希望しています。送迎ボランティアもお願いします。

☆☆☆ レベルアップ講座が最終回となります。会員の勧誘を!! ☆☆☆



レベルアップ講座が12月17日(火)で最終回となります。当日は出て鯉中込B教室と重なるため、分散して参加してください。

中込B教室は、神津、木村さん、美和さんの3人で対応しますので、荻原副代表以下、大勢の方の参加で、新規会員を勧誘してください。

レベルアップ講座の外部研修に19日の中込B、21日のアクネスB、12月3日の望月Bを指定して頂きました。これまでに3名の方が参加し、意識

の高い方々でした。即戦力となる人達ですので、全員が新規会員になれるよう勧誘願います。

☆☆☆ 転倒骨折予防事業中込教室にブラジルからの視察研修 ☆☆☆

11月20日の中込転骨教室にブラジル等からの医療関係者の研修視察団が見学しました。

医師や看護師、言語聴覚士などの医療関係者5名が訪問し、交流をしました。

4人は日系三世で、日本語を話すことが出来ました。佐久大学に研修に来た一環で、転倒骨折予防事業の見学です。

研修視察団の感想は、「スタイルが良くなるために運動する」と言った指導内容に感心し、母国でも取り入れたいとのことでした。



視察された方々は、佐久大学の教授、通訳、市役所職員、視察団医療関係者総勢8名でした。我々、出て鯉サポーターも、いつか世界に羽ばたくことを夢見て、頑張りたいものです。

☆☆☆ 今後の予定について ☆☆☆

○ 12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
2	9:30	春日	春日交流センター	17	9:30	浅科	浅科ほのかホール
2	13:00	臼田	あいとぴあ臼田	17	12:20	中込B	佐久市シルバーサロン
3	9:20	望月B	望月生きがい支援センター	17	13:00	レベルアップ	市民創錬センター
5	9:00	野沢①	野沢会館多目的ホール	18	9:30	望月	望月総合支援センター
9・23	12:30	青沼	十日町公会場	18	13:00	中込	佐久市シルバーサロン
11	13:00	浅間	佐久平交流センター	19	9:00	野沢②	野沢会館多目的ホール
16	9:30	春日	春日交流センター	19	9:20	アクネスB	アクネス佐久平
16	13:30	ずく出すF	佐久合庁講堂	25	9:00	岸野	シルバーランド岸野

◎ 12月24日(火) 11:00集合、出て鯉研修会。佐久ホテル(岩村田)

昨年同様、12月の研修会は昼食会を兼ねた研修会としました。全員の参加で懇談しましょう。

場所:「佐久ホテル」佐久市岩村田今宿553番地 (電話:0267-67-3003)

会費:1,000円

時間:11時から研修会、12時から昼食会です。