

介護予防・日常生活支援総合事業

介護が必要とならないようにするためには、早いうちから介護予防に取り組むことが大切です。介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業）は、訪問型サービス、通所型サービス以外にも65歳以上のすべての方を対象とした藤井寺市が行う介護予防サービスがあります。一人ひとりの身体の状態や生活の状況などに合わせてサービスを上手く利用し、介護予防に取り組みましょう。

藤井寺市では、あなたのいきいき健康ライフを応援しています！

65歳以上

仲間とワイワイ健康づくり **学ぶ** **運動する**

健康づくり（介護予防）を学び、続けていくお手伝いを保健センターで行っています。

運動しようと思っても、ひとりで続けていたら3日坊主。そんな人は、仲間と一緒に活動することをおすすめします。

耳より情報

●運動は誰かと一緒にすることが効果的!?
ある研究によると高齢者が身体を健康に保つためには、運動・スポーツは効果的で、誰かと一緒に運動するとより効果が高いと分かっています。

保健センターで実施している教室の紹介

- いきいき体操
- 元気はつらつクラブ

健康運動指導士が簡単な運動を交えてお話しします。

日程 広報で随時募集

場所 藤井寺市立保健センター
小山9-4-33

問合せ先 健康課 ☎939-1112



いきいき体操の教室の様子

参加者の声

教室で教えてもらった運動を家でも続けていきたいです



教室の内容

- ★筋力トレーニング
運動することで、転倒しない体づくりを目指します。
- ★脳トレーニング
運動しながら同時に頭を使い、脳を活性化します。



健康運動指導士とは？

安全で効果的な運動指導を行うことのできる資格をもった専門家です。

今はまだ不自由なことはなく自分は大丈夫！と思っけていても油断は禁物です。

元気なときこそ介護予防に取り組むチャンスです。体力づくりや食生活の改善、口腔ケアなど、日々の生活ですぐにできることから始めませんか。



元気なうちから介護予防！

笑顔でいきがい健康づくり

外に出る

経験を生かす

土いじりが好き。外に出たい。そんな人が集える場所があります。



草引きをして花を綺麗にしている様子

園芸福祉

地域子どもたちやボランティアと一緒に草花の手入れを行います。

時期 春期と秋期（週1回程度）

場所 藤井寺小学校
道明寺南幼稚園

問合せ先 高齢介護課 ☎939-1169



参加者の声

皆とお話するのが楽しいです。参加するようになってから、気持ちが明るくなりました♪

ええとこふじいでら♪体操

藤井寺市では、市民のみなさんが何歳になっても、元気で生活するために「ええとこふじいでら♪体操」を作りました！

藤井寺市民音頭に合わせて、古墳の形、まなりくんの立ち姿など、藤井寺ならではの振り付けで、運動が苦手な方でも、楽しく行える健康体操です。筋力や体力が付き、バランス力も高め、転倒予防になるほか、腰痛やひざ痛の予防にも効果があります。



この体操は各地区の集まりでも行われ、地域に広がりつつあります。

参加者の声

椅子や車椅子に座ったまま体操できるので、この体操だったら無理なく続けられます♪



藤井寺市では、今後も地域に出向き、この体操を広め、みなさんの笑顔あふれるつながりの場を増やしていきたいと考えています。「地域の皆で集まって健康づくりをしたい」「使ってもらえる空きスペースがある」という人、まずはお気軽にお問い合わせください。

ええとこふじいでら♪体操 1ばん

*まなりくんは鏡に映った向き



首を右に曲げて
左側の首筋をゆっくり伸ばします

どこで逢うたん



左に曲げて
右側の首筋も同様にゆっくり伸ばします

ええとこ藤井寺



首をゆっくり大きく回しましょう

初天神の帰り道



両肩をギュッとすくめて、ストンと下ろします

×2回

肩を並べて舂がきて



深くお辞儀をして

千日参りで



後ろにゆっくり反らします

約束できた



バットをかまえて、ホームラン！（右打ち）腰をしっかり回してください

思い出甘い



同様に、左打ちでホームラン！

球場の夜



全身を縮めて

愛がいっぱい



大きく開きます！

若さがいっぱい



手を組んで背伸び
しっかりかかとも上げましょう

明るい市だよ



古墳をイメージし大きく円を描いて

ふじい



両手を外へ開くと同時に

右足も開いて

で



パチン！

ら