

～藤井寺に住んでよかった！いくつになってもいきいき笑顔で過ごせる情報をお届けします～

## ご当地体操、小学校で開催

1月20日(日)、道明寺小学校の体育館にて『ええとこふじいでら』体操広場が開催されました。幅広い年齢層で約60名の参加があり、大盛況。西留校長先生からは、「小学校が地域の皆さんが集える身近な場所として、連携と協働の空間になれば」と素敵なお話がありました。体操をじっくり練習したあとは、地域の方々が講師になって大活躍。ケアプランセンター夏色さんによる認知症予防等に挑んだり、健康指導をさ

ら本から信子先生、健康でいること大切、の話し共、体の動きを、見せても、企画的に、企画が続き



### 小学生から大人まで、一緒になって体操をマスター

さらには「体操マスター」の証としてオリジナルのバッジを作ったり、まなびのくんだり、にきてくんだり、盛りにくんだり、今後は色々な機会に体操を実施していきまします。藤井寺市を笑顔目指すよう



橋本先生



道明寺小学校  
西留校長先生



メディケア・リハビリ訪問看護ステーション  
岡本さん(左) 森さん(右)



ケアプランセンター夏色  
寺浦さん(左) 伊藤さん(右)



## 行政からの情報コーナー

藤井寺市のご当地体操、みなさんはもうご存知でしょうか？3月までは市役所で毎週、誰でも気軽に参加できる「体操広場」を開催しています。

【日時】毎週月曜日  
14時から15時半まで  
【場所】藤井寺市役所地下旧食堂  
申込不要・参加無料

介護予防に役立ち、かつ藤井寺市ならではのユニークな動きがたくさん詰まった体操です。ぜひ体験にお越しください。

## いきいき☆コラム

担当 理学療法士



健康長寿のたのしみ

「健康寿命」ってよく聞きますね。これは「日常生活に制限のない期間」と定義されます。下表のように、平均寿命と健康寿命には男性で約9年、女性で約12年の差があり、その期間には身体に何らかの制限を受けながら生活をするようになる、と考えられます。

この健康寿命を延ばして元気で長生きするために！介護予防を心がけて、適切な運動や食事を行う【身体面】  
① 適切な運動や食事を行う【身体面】  
② できることは続け、新しいことにも興味を持つ【精神・心理面】  
③ 友人・知人と交流する【社会面】など多方面からの対策をしましょう！

