介護予防サポーター大募集

# 介護予防サポーター養成研修を開催します

## 介護予防サポーターとは

青いTシャツと笑顔がトレードマークの介護予防サポーターは、いつまでも元気で住み慣れた場所で生活できるように、各地域で介護予防活動を行っているボランティアです。健康寿命を延ばし、介護予防を推進するための大切な役割を担っており、現在220人が登録しています。

「この活動にやりがいを感じる」「自分自身の健康維持にもなっている」など、介護予防サポーターになって良かったという、充実した声がたくさん聞かれます。地域の人たちが、コロナ禍でも元気に過ごせるためには何ができるか、みんなで話し合いをしながら活動を進めています。

## 養成研修の受講者を募集します

全4回の養成研修を修了すると、「介護予防サポーター養成研修修了証」が交付され、介護予防サポーターとして活動することができます。

**とき・ところ・内容**　別表1のとおり

**対象**　市内在住で介護予防に関心があり、ボランティアとして活動できる人

**定員**　20人（先着順）

**参加料**　無料

**申込期間**　8月10日(火)～31日(火)

**申込み・問合せ先**　電話で本介護保険課（☎㉒2116）へ

## 「レッツ！ダンベル」介護予防教室参加者募集

北橘地域包括支援センターは、高齢になっても、元気で生活できる期間を長く保つための教室を開催します。

**とき**　8月18日(水)午前10時～11時30分

**ところ**　北橘公民館

**内容**　ダンベルを用いた健康体操。丈夫な筋肉・骨づくりをし、変形性膝関節症、腰痛症、骨粗しょう症、転倒による骨折を予防します

**講師**　大矢勝恵さん（ダンベル健康体操指導協会認定A級指導士）

**対象**　市内在住・在勤の人

**定員**　20人程度（先着順）

**参加料**　無料

**持ち物**　フェイスタオル2本、飲み物

**服装**　動きやすい服・靴

**申込期間**　8月9日(休)～17日(火)

**その他**　参加時にはマスクを着用してください。2週間以内に発熱や風邪症状が認められた人は、参加を控えてください

**申込み・問合せ先**　電話で北橘地域包括支援センター（☎㉕7720）へ

## ■サポーターはこんな活動をしています

**■市主催事業の運営協力**

▽シニア筋力ぐんぐん教室＝歩く、座る、またぐ、高い所の物を取るなどの日常生活動作に必要な筋力を鍛える高齢者向けの体操を実施

▽ハピネスクラブ＝脳活性化のための笑顔になれるレクリエーション（脳トレなど）を実施

**■高齢者が元気になるための集まりの場の応援・開催**

地域や自治会からの「もっと運動したい」「脳トレしたい」「地域の仲間と話がしたい」という声を受け、運動教室や認知症予防教室を、高齢者が歩いて通える場所で開催しています。

**■サポーター研修の開催**

スキルアップを目的に、体操やレクリエーションを学び合っています。専門家による講座などの研修も実施しています。

**■「ぐんぐん体操」の動画作成**

シニア筋力ぐんぐん教室でおなじみの「ぐんぐん体操」DVDを介護予防サポーターがナレーションやモデルを担当して作成しました。自宅や集会場などで活用していただけるように、希望者に配布しています。

（別表1）**介護予防サポーター養成研修日程表**

| 回数 | | とき | | ところ | 内容 |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 講義・実技 | 9月7日(火) | 午後1時30分～4時 | 市役所本庁舎 | 開会式、介護予防全般・介護予防サポーターの役割、シニア向けの食事のポイント・低栄養の予防 |
| 2 | 講義・実技 | 9月15日(水) | 午後1時30分～4時 | 市役所本庁舎 | シニア向け筋トレのポイントと指導のコツ、感染症予防対策 |
| 3 | 講義・実技 | 11月18日(木) | 午後1時30分～4時 | 市役所本庁舎 | オーラルフレイル予防、認知症の予防・脳活性化レクリエーション、修了証交付、閉会式 |
| 4 | 実習 | 9月27日(月)～11月12日(金)に実施するシニア筋力ぐんぐん教室での実習に、1回以上参加<br>※教室は、原則午前9時15分～11時15分に実施<br>※詳細は、第2回研修で説明します | | | |



介護予防教室・お口の健康

# 高齢者の栄養とお口の健康教室を開催します

健康で生活するためには、食事はとても大切です。高齢になると、上手に食べられなくなったり、消化機能が落ちて、十分に栄養を取れない場合があります。

よくかんで食べることが年齢に負けない体づくりにつながります。栄養とお口の健康について考えてみませんか。

**とき**　8月25日(水)午後2時～3時

**ところ**　古巻公民館

**内容**　高齢者の低栄養予防、調理の負担を減らした冷凍食品活用メニュー紹介、唾液の働きや口腔ケアについて

**対象**　40歳以上の市民

**定員**　12人程度（先着順）

**参加料**　無料

**持ち物**　飲み物

**申込期間**　8月10日(火)～23日(月)

**その他**　参加時はマスクを着用してください。2週間以内に発熱や風邪症状が認められた人は、参加を控えてください

**申込み・問合せ先**　電話で古巻地域包括支援センター（☎㉔1300）へ

介護予防教室・腸の健康

# 腸内からの健康づくり教室を開催します

腸内環境を整えることは、健康維持につながるといわれています。腸は食事からの栄養を吸収する大切な役割があるとともに、免疫を作り出す器官でもあります。腸を元気にして病気に負けない体づくりをしませんか。

**とき・ところ・内容**　別表2のとおり

**対象**　40歳以上の市民

**定員**　20人程度（先着順）

**参加料**　無料

**申込期間**　8月10日(火)～開催日前日

**その他**　参加時はマスクを着用してください。2週間以内に発熱や風邪症状が認められた人は、参加を控えてください

**申込み・問合せ先**　電話で小野上・子持地域包括支援センター（☎㉕8025）へ

（別表2）**腸内からの健康づくり教室日程**

| とき | | ところ | 内容 |
|---|---|---|---|
| 9月2日(木) | 午前10時～11時<br>※受付は午前9時45分から | 子持公民館 | 腸年齢チェックや簡単な腸体操、講話<br>【講師】椎名江里加さん（群馬ヤクルト販売(株)管理栄養士） |
| 9月6日(月) | 午前10時～11時<br>※受付は午前9時45分から | 小野上公民館 | 腸年齢チェックや簡単な腸体操、講話<br>【講師】椎名江里加さん（群馬ヤクルト販売(株)管理栄養士） |

ヘルスメイトがオススメする

## 今月のしシピ vol.29

### 『レンチンdeナスのトマト煮』

〔1人分の栄養価〕
エネルギー88kcal、食物繊維2.3g、食塩相当量1.0g

**今月のポイント**

トマトの赤色の成分「リコピン」やナスの紫色の成分「ナスニン」は、「抗酸化物質」です。「抗酸化物質」は、老化やさまざまな病気の原因になるといわれている「活性酸素」の働きを抑える効果が期待できます。

〔材料〕（4人分）

| | |
|---|---|
| ナス……4本(280g) | オリーブ油……大さじ2 |
| トマト……中2個(300g) | しょうゆ……小さじ1 |
| ニンニク……2片 | 塩……小さじ1/2 |
| | こしょう……少々 |

**【作り方】調理時間20分程度**

①ナスは1cm厚の輪切りにし、水にさらしてから水気をきる。
②トマトはヘタを除いて1cm幅の角切り、ニンニクは薄切りにする。
③耐熱容器に全ての材料を入れ、ふんわりラップをかける。
④電子レンジ(500W)で4～5分加熱し、ひと混ぜしたらさらに4～5分加熱する。

cookpad クックパッドでレシピ公開中