

中央公民館
講座

折り紙で作る ブローチ

素敵なブローチを4種類作ってみませんか？
自分用やプレゼントにもおすすめです。

対 象 町内在住の成人

日 時 9月11日(金) 10時～12時

場 所 中央公民館 会議室

定 員 20名(先着順)

講 師 しんげと ゆきえ
新里 幸枝 氏

参加費 400円

持ち物 ピンセット

申込期間 8月10日(月)～
27日(木)

申込先 中央公民館
☎098-998-8383
受付時間(平日)9時～12時・13時～17時



※写真はイメージです。



ニコニコ健康づくり教室 受講生募集

健康に興味はあるけれど、定期的に運動を行うのは意外と大変なもの。どのような運動をどれくらいの強さで、どのように行えば良いのかを、実践的に指導します。簡単な運動で健康体を維持しましょう！

内容紹介

- タオル体操 ■ストレッチポール
- ストレッチ ■簡単な筋トレ

日 程 9月15日(火)～10月29日(木)
火曜日・木曜日(全10回)

時 間 14:00～15:30

対 象 町内在住の成人男女

会 場 東風平運動公園体育館

定 員 30名

申込期間 8月18日(火)～9月11日(金)

参加費 無料

申込先 東風平運動公園体育館
☎098-998-2140 ※電話申込可
受付時間(9時～16時まで)

中央公民館
講座

体を伸ばしてスッキリ！ 姿勢改善ストレッチ

猫背や肩こり、頭痛の要因となりやすい姿勢のクセを見直し、自宅でも続けられるストレッチを学びます。

対 象 町内在住の成人

日 時 9月16日(水) 13時～15時

場 所 具志頭分館 ホール

定 員 20名(先着順)

講 師 おおしろ あきと
大城 諒 氏 他3名(理学療法士)

参加費 無料

持ち物 ヨガマット又はバスタオル

申 込 8月10日(月)～

申込先 中央公民館 ☎098-998-8383
受付時間
平日9時～12時・13時～17時



第21回 八重瀬町長杯 ゲートボール大会

開催日時 9月27日(日) 9時～(受付8時30分～)

会 場 東風平運動公園多目的広場

参加資格 町内に在住・在勤もしくは本籍を有するもの。
※相互審判制の為、審判を2名出さなければならない(帯同審判も可能)

参加定数 20チーム ※先着

チーム構成 監督を含め7名以内
※監督はいなくてもよい

参加料 無料(負傷、事故等は自己責任となります)

申込期間 9月8日(火)～9月25日(金)
9時～17時まで(月曜日は16時まで)
提出先:東風平運動公園体育館
※大会当日、電話、FAXでの申込みは受け付けません。

競技方法 リーグ戦

表 彰 1位、2位、3位のチームに賞状・賞品を寄与する。

持ち物 スティック、ボール、ぜっけん、
主将腕章等大会に必要なもの。

〒八重瀬町ゲートボール協会事務局 ☎090-6420-2722

・通所型
・訪問型

短期集中予防サービス

利用
無料

家事や買い物、趣味活動など生活行為に支障が出始めた方へ、できなくなった生活動作を再びできるように目指してリハビリ専門職と一緒に3か月間取り組む面談メインのプログラムです。

訪問Cを利用した91歳の‘Aさん’をご紹介します

転ぶ心配が増え、引きこもりがちになってきたAさん。介護保険の申請を希望され、ご家族が相談に来られました。腰痛が酷く横になることも多い。でも家事や身の回りのことはできているAさん。

➡介護保険は申請せず、訪問型サービスCを利用することになりました。

※ご自宅に理学療法士さんが介入。3か月間の目標を一緒に考え取り組みました！

①近隣の商店まで歩けるようになり自分で好きなものを買いたい。

②腰痛があるため体操を習得し調理、掃除などが楽にできるようになりたい。



1か月目

丸まった姿勢と腰痛が気になっているAさん。

➡次の理学療法士さん訪問日まで、習った体操を自主的に取り組んでいました。

この体操をすると気持ちが良い。
時間が空いた時には、やるようにしています。



↑骨盤の体操を習っている様子。

ゴミ捨てにも時間がかかる。
いつも杖やシルバーカーを使っています。

ゴミ捨て場の場所と、動作を確認中→

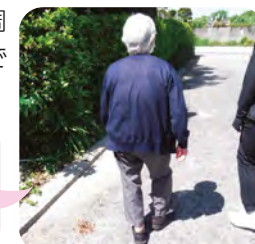
転ばないようにゆっくり歩くよう
理学療法士さんより指導がありました。



2か月目

理学療法士さんと自宅周辺を散歩中。2週間自宅で何をして過ごしたかを確認している所です。

徐々に歩ける距離も長くなって、
気づいたら草むしりも夢中になっています。教えてもらっているから『自分で頑張らないと』



立ち座りの時にフラツキもあったAさん。数をかぞえながら、体操のコツを教えてもらっています。

歯科衛生士さんから習った
「パタカラ体操」も
続けています。



3か月目

ひ孫さんから『背筋が伸びている🌟』と褒められたそうです。最終日には少し離れた友人宅と商店まで自信を持って歩けるようになり、目標を達成できました🌟
(杖なしです)



腰痛は改善し、痛み止めを使う頻度が減りました。
家事やゴミ出しは、[杖なし・休みなし]でできるようになりました🌟
散歩ができない日はゴミ出し場まで4往復しています。



3か月取り組んで動けるようになったから、また動けなくなったら大変。
そのほうが家族に迷惑かける。自分でできるうちは自分のことは自分でしたい。まだまだ元気で過ごしたいです。
しばらく会えていない友人と会う約束をしたのでまた楽しみができました。

◆介護が必要となってしまうと、自分の好きな時に好きなこと(食事・テレビ鑑賞・トイレ・外出等)ができなくなる可能性もあります。3か月間、専門職に習いながら『再びできること』を増やしてみませんか？

もっと詳しく知りたい方、利用してみたい方はぜひお問い合わせください。

《 お問い合わせ | 八重瀬町地域包括支援センター | ☎098-998-9598 》