

## 元気なうちから介護予防 「保木間けんこうフェスタ」

「保木間けんこうフェスタ」は、介護予防教室の一環として開催されました。元気なうちから介護予防に取り組むことが秘訣で、幅広い世代に参加を募り、40、50歳代の参加者もいました。理学療法士による体操、東京足立病院内山院長による快眠講座、地域活動の紹介コーナー、薬や栄養、福祉用具に関する相談ブースなども設けられていました。

参加者のひとりから「引きこもりがちだったけど、今日参加してよかった。これからも外に出向いていきたい」といった声も聞かれ、いつまでも元気でいられるきっかけを届けることができたイベントとなりました。



薬や栄養の相談コーナーは、日常的に身体のことを考える場となっていました。また、地域活動紹介コーナーは、地域と参加者を繋ぐ場になっており、地域デビューする参加者がいたら良いなと思いました。



地域包括支援センター保木間職員の皆さん。コロナ禍でイベント中止が続く中、「地域に元気を届けよう」と職員が一致団結して当イベントを作りあげました。



理学療法士による体操は、身体を動かすだけでなく、頭を使う体操もあり、思うように身体が動かず笑い声も聞こえました。皆さんしっかり身体を動かし生き活きとしていました。

取材日：令和5年3月17日 参加者数：約50名

取材メモ 各事業のPRやアロマ等のブースもあり参加者が楽しんでいる姿が印象的でした。（足立社協 税所義彦・高橋亮）

問合せ先：地域福祉課 ☎6807-2460 FAX5681-3374