

◆ 転倒予防講習会を終えて ◆



民生委員 高村南美子⑤

6月14日月曜日午後1時から新鷹第一集会所で転倒予防講習会が開かれました。

千葉市花見川保健福祉センターより講師の方が4名見えました。保健師さんは今までのベテランの山田さんから若々しい瀧本さんに交代になりました。

参加者は、ひだまりの方8名、自治会々員7名に、福祉推進委員の三澤さんと民生委員の高村の17名でした。今回も新橋さんにカメラマンをお願いしました。掲載写真は新橋さんが撮って下さったものです。有難うございました。

講習会が始まる前に、いつもどおり血圧測定をします。看護師さんと健康状態を個人的に相談する事が出来ます。

はじめに「しっかり貯筋体操」のパンフレットをもとに椅子に座ったままの筋力づくり体操から始めました。手の指先の曲げ伸ばし、腕を内側外側にひねる、腰の前後曲げ、腕の上げと横曲げ、などです。身体がほぐれた所で皆で輪になり椅子に座ったまま足でボールをけるゲームをしました。



おもしろもサッカーワールドカップのカメルーンとの試合が夜11時から行われる日でしたので応援の気持ちもあってか油断すると顔面直撃の強烈キック連発でセンターの方が「皆さん、とてもパワフルですね！」とびっくりしていました。

参加された方達は、講習の内容がしっかり身に付かれた事と思います。

これをいかしてどうぞ転ばないで元気いっぱいお過ごし下さい。

保健福祉センターから「しっかり貯筋体操」のパンフレットを20部頂きました。ご希望の方は高村までお申し出ください。

次回は9月27日「お琴」です。昨年と同じ先生が来て下さる予定です。



近づきましたら、また回覧でお知らせします。

