

お近くの「お達者クラブ」に出かけましょう!!

鹿児島市には健康づくりと介護予防のためにお達者クラブがあります

☆介護予防で元気な仲間をつくる集まりです

☆友達が増えて楽しく過ごせます

☆ひとりひとりの健康意識が高まります

☆お互い助け合い、学び合い、

いきいきとした地域ができます



会の始まりは「お口体操」

・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

下荒田3丁目お達者クラブひつとべ会の紹介

鹿児島の「お達者クラブ」は、平成12年の介護保険制度の導入に伴い、高齢者の方が地域の公民館等を利用して、介護予防に取り組んでいくために創設されたものです。令和2年度で20周年になりました。

私たちの「お達者クラブ・ひつとべ会」も現在、健康づくり推進員の池田力ズコ、中園千恵子両名がお世話役として、それに地域の民生委員の方々の献身的なお手伝いを頂き、月2回第2水曜日、第4水曜日の午前10時から12時まで、ハ幡校区公民館で賑やかに開催しています。

当日は「らくらく体操」「よかよか体操」「お口体操」から始まります。また、年間計画としては鹿児島市の「出前講座」を活用し、鹿児島の観光・介護予防・交通安全の話や腹話術・さらに市保健所の保健師の健康チェック・健康講座・室内でのミニ運動会・レクリエーションなど。手作りでは鯉のぼり・七夕飾り・四季を通しての手作り物を実施するなど、楽しい企画を盛り込んでいます。

参加者の方からは「私は出前講座が樂しみです」「私は手づくりものが好きです」「私は毎回皆さんと会えるのがうれしい」などの話が聞こえてきます。

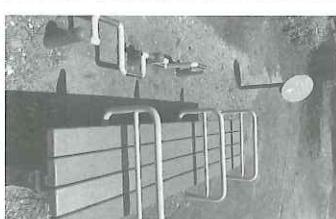
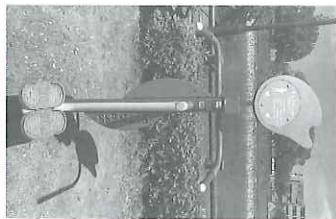
参加者が毎月2回の「お達者クラブ」の集まりを本当に楽しみにしておられるのが、推進員としては何よりの励みになっています。校区の皆さんもぜひ、見学に立ち寄ってみられませんか。心からお待ちしております。

ひつとべ会 健康づくり推進員 中園 千恵子

『武之橋から天保山橋にかけての下荒田側甲突川公園に新しく健康遊具が設置されました』

健康遊具とは、青空の下で気軽に運動できるように設置されている大人向けの施設です。ストレッチ、体のツボ刺激、筋肉鍛錬などなど、日頃の散歩コースに入れてみてはいかがですか。

散歩・運動の時は
熱中症対策を十分に



参加出来る人

○鹿児島市内にお住いのおおむね65歳以上の方で外出が少ない高齢者

○お達者クラブを支える高齢者やボランティア等

内 容

- 体操(らくらく体操やお口体操)やレクリエーション
- 歌や折り紙、ちぎり絵、絵画等の文化活動
- 健康講座
- (脳活性化・転倒予防・低栄養予防・口腔機能の向上)
- 健康チェック・個別相談
- 地域との交流(あいご会・保育園等)

回数・料金

- 月2回の集まり
- 費用は無料
- (ただし材料費などは実費負担)



講座は「鹿児島の観光」



きょうは絵画教室

場 所

- 地域の公民館
- 福祉館
- 集会所など



ハ幡校区にある「お達者クラブ」

- 下荒田1丁目あつまろ会
- ・毎月第2・4水曜日・13:30~ 市営下荒田住宅集会所
- 下荒田2丁目お達者クラブはちまん会
- ・毎月第1・3水曜日13:30~ ハ幡福祉館
- 下荒田3丁目お達者クラブひつとべ会
- ・毎月第2・4水曜日10:00~ ハ幡校区公民館(ハ幡小学校内)
- 下荒田4丁目えがおクラブ
- ・毎月第1・3金曜日10:00~ ハ幡校区振興会公民館

「お達者クラブ」について、詳しいことをお知りになりたい方
出かけてみよう!とお考えの方は
中央保健センター健康増進係 電話 258-2370 まで