

あかるいまち 21

No.1575 2023年2月24日
組合員活動推進課 082-532-1264

	2月	2022年度
組合員ふやし	96人	1,233人
出資金ふやし	845万円	11,445万円
純増	△822万円	175万円

健康フェスタ実施！前回の自分と比べてみよう！ ～田方支部～

2月15日（水）に田方集会所で健康フェスタを実施しました。コロナ禍で長らく中止していたため、久しぶりの開催に運営側もドキドキ。事前に念入りな打ち合わせをし、当日も早めの集合でしっかり準備を整えました。参加者は支部運営委員を合わせて23名と大盛況。

前段に竹本組合員活動推進課課長から体力測定の意味や注意事項についての講演とストレッチを行いました。無理をしないこと、結果を比べるのは過去の自分、現状を知ることによって具体的な対策が取れるようになることなど体力測定の意味をしっかりと学ぶことができました。ストレッチも大好評。体も温まり、より良い状態で測定に臨むことが出来ました。

測定内容は、握力、足指力、開眼片足立ち、障害物歩行、そして血圧と骨密度も測定場所を設けました。過去のデータが記入された用紙を配布しているため、前回との変化が一目瞭然。次回の測定に向けて、体力づくりの意欲を高めることに繋がりました。



介護保険制度の現状を共有 ～牛田支部～

2月15日（金）牛田集会所で介護保険についての学習会を開催しました。参加者は19名でした。

中央居宅介護支援事業所の橋本美智子ケアマネジャーを講師に介護保険のしくみや次期改定の予測内容について学びました。話を始める前には音楽を流しながら軽く運動も・・・。

介護保険についてご存じの方、そうでない方様々でしたが、事例に基づいた質問形式でお話をしてくださり、その度に隣同士でいろいろと意見を出し合いました。その後は実際に介護経験のある方のお話やお悩みや牛田地域で社協さんがされているボランティア活動についてなど情報交換をしました。



橋本さんは講師をするのが初めてということでしたが、話しの内容も人柄もみなさんに大好評。「定期的に介護保険についての学習会をしてほしい」「次回も橋本さんに講師をお願いしたい」「役に立つ学習会だった」などの感想がありました。

今後も地域の要望にそった企画を支部で検討していきたいと思えます。

