



人生が100年に延びる現代、住み慣れた地域で自分らしく生きていくためには、地域の人々と顔が見える関係を築き、お互いに支え合うことが大切です。サークル活動や趣味の仲間、近所付き合いやお茶飲み仲間など、人と人とのつながりは「**地域のお宝**」であり、楽しく生きるための力になります。今回は、そんな地域の交流（地域のお宝）について紹介します。

九合・休泊地区「介護予防教室」



「介護予防教室」とは、介護予防につながる運動や講話を地域包括支援センターが主催で行っている教室です。たびたび顔を合わせるうちに、参加者同士の交流が生まれ、楽しみながら運動をしています。

令和7年6月12日（木）14時から九合行政センターで、九合・休泊地区の介護予防教室が行われました。前半は「背骨」についての講話、後半は「自宅でも無理なく続けられる簡単な運動」で背骨に効果的な運動を行いました。



当日の教室の様子です。みなさん楽しそうに体を動かしています！

地域のお宝発見 ～太田市生活支援体制整備事業～

教室に参加した皆さんにお話を伺いました！



掛川 武之助さん
(87歳)

「介護予防教室」はできるだけ参加するようにしています。このような素晴らしい教室があるのに、男性の参加者が少ないのが残念です。太田市が取り組む「わくポ」を利用して脳トレをしたり、教室に参加してポイントを貯めています。趣味で登山をするなど、普段から積極的に健康管理をするように心掛けています。

将来、看護師として働く際には、
実習での経験を活かしたいです！

実習の一環として、地域包括支援センターの教室に参加されていました。社会福祉協議会にも実習に来ていましたよ。若い力を応援しましょう！



太田医療技術専門学校
看護学生さん

講師紹介



理学療法士
大澤 宏貴先生

この日の教室は、理学療法士の大澤宏貴さんが講師を務めました。先生は様々な所に出向き、高齢者向けの講演を行っています。スライドを使ったわかりやすい講話や優しい話し方も大好評！教室終了後は、参加者に囲まれていくつも質問を受けていましたが、一つ一つ丁寧に答えていらっしゃいました。

主催の包括支援センターの職員さんにもお話を伺いました。「介護予防教室」では、簡単にできる運動や脳トレなどを地域のみなさんで行っています。認知機能の維持や転倒予防、健康増進等に効果があります。事前予約は必要ですが、市内在住の65歳以上の高齢者なら無料で参加できますので下記までお問合せいただき、お気軽にご参加ください。



九合・休泊地域包括支援
センターの皆さん

★「介護予防教室」に関するお問い合わせ先★

九合・休泊地域包括支援センター 〒373-0806 太田市龍舞町410-2 TEL 0276-60-4902



地域の介護予防教室は、高齢者が健康を保ちながら安心して暮らせるよう支援する場です。参加することで、近所の人との交流が生まれ、自然な見守り合いの関係ができます。また、孤立を防ぎ、仲間づくりや情報交換のきっかけにもなるため、地域全体のつながりや支え合いが強まる集いの場です。

<お問い合わせ> 太田市社会福祉協議会 地域福祉係
〒373-0817 群馬県太田市飯塚町1549
TEL 0276-46-6208 FAX 0276-46-6229

FOLLOW ME

