



かもめん

区民広報紙

神戸市広報印刷物登録 令和元年度第4号-5 (広報印刷物規格A-1類)



中央

中央区役所
区役所受付時間8:45~17:15 毎週木曜は19:45まで(一部窓口)
〒651-8570 (住所不要) 神戸市中央区雲井通5-1-1 ☎232-4411(代)
FAX242-3599 メールchuoward@office.city.kobe.lg.jp

中央区の姿

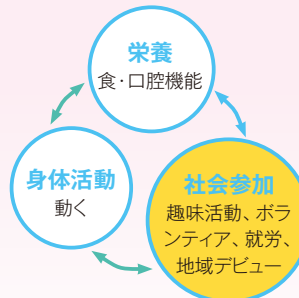
人口:142,084人/世帯数:86,595世帯
面積:28.97km² (令和元年8月1日現在)

元気でずっとここで暮らせる まちを目指して

区では、地域の健康づくりのために、**健康づくり続け隊**〈健康サポーター〉を育成しています。今回は、すでに地域で自主的な活動をされている**健康づくり続け隊**の活動を紹介します。

健康づくり3つの柱

「運動すること」「食べること」は、健康維持にかかせません。さらに、元気でいられるもう一つのポイントは「社会参加」です。地域活動やボランティアなど自分に合った人との関わり(社会参加のカタチ)を見つけてみましょう。



地域の介護予防教室で楽しく生き生きと指導されている上梶さん(写真中央)

ボランティアデビューしよう!

健康づくり続け隊になって
よかった3つのこと

「健康づくり続け隊」
かみかじ
上梶美智代さん



- 1 参加者に触発されて元気をもらい、それが自分の健康維持につながっています
- 2 簡単な体操指導を通して同年代の知り合いも増えるので、高齢の方に特におすすめです
- 3 即実践できる研修を受講できたので自主活動に役立っています

やってみよう! 楽しく学べる健康づくり

健康づくり続け隊〈健康サポーター〉募集

要申し込み:無料

すぐに使える運動方法を学びます。自分や家族のために健康づくりを始めたい人、地域の健康教室に参加してみたい人、すでに地域活動に参加している人、みんなで楽しく健康について学びましょう。

※体操があります。動きやすい服装でお越しください。
※水分補給の準備をお願いします。※参加者には修了証をお渡しします。※全日、参加できる方を募集します。

本事業は、中央区と兵庫医療大学との
共同開催で実施します。

開催日時	全5回(9月27日、10月4・18・25日、11月1日) いずれも14:00~16:00
場 所	中央区役所4階 大会議室 ※1回目のみ中央区役所6階 健康増進室
定 員	20人(先着順)
講 師	兵庫医療大学リハビリテーション学部 講師 永井宏達先生
申し込み・問い合わせ	兵庫医療大学 社学連携推進機構 TEL 304-3013 FAX 304-2713

講師の永井先生から受講のすすめ 地域の健康は自分の健康

ご自分の健康にも役立ちますので、気軽に受講してください。デュアルタスクトレーニングという運動の習得を中心に、講義と実技仕立てで学んでもらいます。研修を修了し、サポーター登録している人は現在45人います。大学の研究室の学生が中心となってフォローアップ研修も開催し、多方面から健康づくり支援をしていきます。



9月21日は世界アルツハイマーデーです 忘れても一人一人が主人公

もしや認知症?と思ったときにこの1冊 ケアパス配布中



認知症かもと思ったときや認知症と診断を受けたときに、どこに相談すればよいか、どのような制度が使えるかなどの情報をまとめた冊子です。区役所、あんしんすこやかセンターに用意しています。

冊子はこちらから
ダウンロードできます



気持ちを共有できる場所 介護リフレッシュ教室開催中

認知症高齢者や要介護高齢者を介護している家族が、日頃の悩みを話したり、気分転換を図ったりする場として地域のあんしんすこやかセンターで介護リフレッシュ教室を随時開催しています。

申し込み・問い合わせ お近くのあんしんすこやかセンター(下記
区あんしんすこやか係でご案内します)

気軽にご参加を!



あんしんすこやか
センターはこちらから
検索できます

