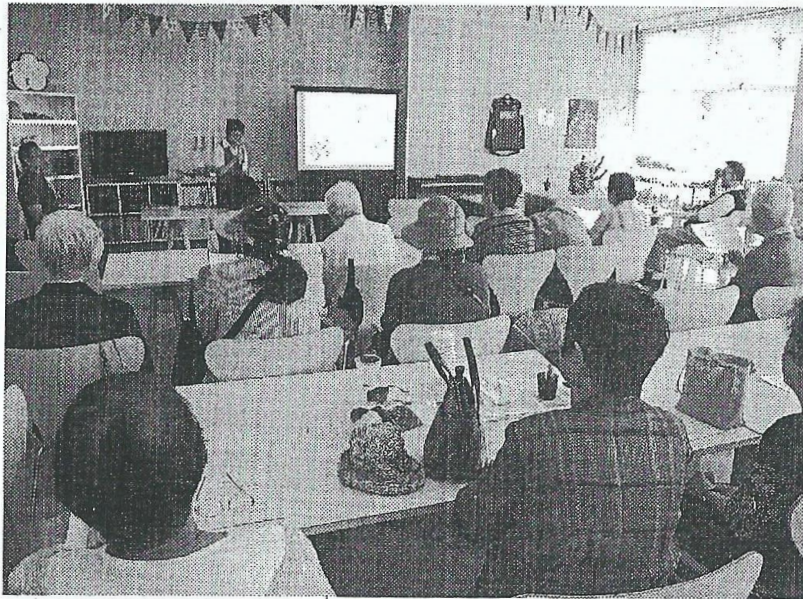


介護予防しつかりと

室蘭・ふれあいサロンお元気講座



健康づくりの重要性などを学んだお元気講座

室蘭・中島商店会コンソーシアム(小野寺芳子代表幹事)主催のふれあいサロンお元気講座が、中島町のふれあいサロンほつとなぐるで行われ、参加者が健康づくりの重要性を再確認していた。

地域住民約30人が参加した。今回のテーマは「地域でつくる健康教室」。室蘭市地域包括支援センターの主任介護支援専門員・新武松美さんが講師を務め

た。

新武さんは初めに、市の高齢者数と高齢化率の推移を紹介。「人口減少の中でも高齢化が進んでいる。8万人以上の主要都市では、小樽市に次いで道内で2番目に高齢化率は高い」と指摘。要介護状態とならないよう、介護予防・生活支援の重要性を指摘し、「元氣な時からの介護予防の継続などが必要になる」と述べた。

また、えみなメイド(高齢者向け健康講座)や悠悠ライフ(60歳以上対象の教養講座)などの取り組みを紹介した。(石川昌希)