

☆地域包括ケアふじえだプロジェクト☆

令和4年8月3日 VOL. 164

地域の介護予防活動が進んでいます！「ウエルカフェ編」

「ウエルカフェ（田沼店）」で毎週火曜日「藤ロコ体操」活動中！

ウエルシア田沼店入口の地域協働コミュニティスペース「ウエルカフェ」にて地域住民が「藤ロコ体操」で健康・介護予防の活動に取り組んでいます。

藤枝市安心すこやかセンター「第2開寿園」のウエルカフェスペースの活用でこの活動が始まりました。参加者からの「もっと体操をしたい」「毎週集まって体操をしたい」といった声から、毎週火曜日に藤ロコ体操に取り組む「田沼スマイル」というグループが誕生し、毎週10人前後が集まって実施しています。

今後は薬剤師による講座なども予定しています。



○藤ロコ体操とは・・・

藤枝市オリジナルの介護予防体操です。「ロコモティブシンドローム（ロコモ）※」や「口腔機能」、「認知機能」に対する運動を取り入れています。

市主催の事業や地域住民による活動で取り組まれています。

※運動器の障害により歩くための能力が不足したり、衰えた状態のこと。

こちらから動画・パンフレットを確認できます →



～藤枝ロコモ蹴っとばし体操～

藤枝市内では住民主体で介護予防に取り組む「ふじえだアクティブクラブ（市認定団体）」など

介護予防の輪が広がっています！

R4年 これまでの活動の記録と今後の予定

6/10（金） 講師による「藤ロコ体操」実技指導
体組成計による測定

田沼スマイル
誕生!!

6/14（火）～ 毎週火曜に「藤ロコ体操」

7/20（水） 第2開寿園職員による出張相談受付
～以下開催予定～

8/17（水） 認知症についての講座

9/14（水） 薬剤師による講座

10/12（水） 第2開寿園職員による出張相談受付

12/14（水） 第2開寿園職員による出張相談受付

