



元気に楽しく！

東久留米で自分らしく

—高齢期に安心して暮らすために—

2017年3月6日(月)東久留米市市役所プラザホールにおいて、東久留米市まちづくり「生協のわ」主催、学習会「東久留米で自分らしく」を開催しました。

当日は、52名の参加があり、これからの介護事業のお話や脳トレ体操、そして介護予防のための口の健康について学びました。



司会：渡辺 敢さん(コープみらい)

東久留米市まちづくり「生協のわ」は、西都保健生協、コープみらい、パルシステム東京、東都生協が、「ひとりぼっちにしない」「安心して住み続けられるまちづくり」を目指して活動しています。生協間でいろいろな情報交換をしたり、コラボして企画を開催し組合員とともに活動しているところです。今日の学習会は、その学び合いの一つとして開催しています。



久保田 公敏氏

◆久保田氏のお話真剣に聞き入る参加者のみなさん



➢「どう変わる？これからの介護保険」と題して西都保健生活協同組合 ケアプランセンターきずな久保田公敏氏よりお話いただきました。介護保険が変わると私たちの暮らしはどう変わるか、東久留米市を取り巻く現況などを分かりやすく丁寧にご説明いただき、参加者からも「かなり具体的にわかりました」「東久留米の実情がわかった上で、総合事業が心配です」など感想をいただきました。

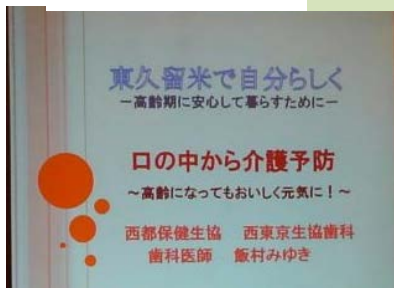


猿渡 大悟氏

➢「ゲーム感覚で脳いきいき」ご指導は、猿渡大悟氏、健康体操ではおなじみ、大人気の講師の方で、みなさん楽しく運動していました。グーチョコキパーを繰り返すことから、お手玉を使って行なう運動まで、参加者を笑いで元気にしていただきました。参加者の声「楽しかった！、他の所でも早速活用します。」「これは秀逸！楽しかった！」など



◆2人でお手玉を使って、脳いきいき！！



➢「口の中から介護予防」～高齢になってもおいしく元気に～西東京生協歯科 所長の飯村みゆき医師にお話しいただきました。全身疾患と歯周病の関連やいくつになってもおいしく食べたいという思いをしっかりと実現するには、なにをしていけばいいのかを教えてくださいました。「あいうべ体操」は口を大きく開けて、最後は「べー」と舌を伸ばします。西東京生協歯科の塩崎事務局長が見本をみせてくださり、参加者みなさんでやってみました。他に入れ歯のお話など盛りだくさん、大変参考になりました。

《アンケートから》

- ・とてもわかりやすいお話でした。
- ・歯と食事、生きる力の大切さが理解できました。
- ・あいうべ体操、毎日やります。



あいうべ体操の紹介 塩崎事務局長・飯村医師