

～村の介護予防事業をお知らせします～

住み慣れた平田村でいつまでも健康に生活するためには、日頃からの介護予防や地域とのつながりが大切です。現在、村で実施している介護予防事業をご紹介しますとともに参加されている方の声をお届けします。

◆いきいきサロン

現在サロンは、上蓬田の北部と南部の2か所を含め全ての行政区で開催されています。お茶会やレクリエーションなどそれぞれのサロンで内容を決めています。その他にも運動指導士による運動教室や歯科衛生士による歯科教室、看護師・保健師による健康相談、管理栄養士による栄養教室なども行っています。また、介護予防手帳『おたっしゃ手帳』を配付し、手帳を活用した介護予防にも取り組んでいます。（おたっしゃ手帳の詳細はp17 こんげつの健康をご覧ください。）

サロンの始まりには、「ちょこっと助け隊」の運動ボランティアによる運動と一緒に楽しく運動できるように取り組んでいます。



歯科教室の様子



運動ボランティアによる運動の様子

<参加している方の声>

- ・運動ボランティアさんと一緒に運動ができて楽しい！
簡単な運動なので時間があるとき家でも行っています。
 - ・みんなとおしゃべりできるのが楽しい！
 - ・入れ歯の手入れの方法を初めて知りました！家でも実践したいと思います。
 - ・健康相談は、体組成を測定するので、体のことがわかり毎回楽しみです。
- ※体組成の測定…体重や筋肉量、体水分量等を測定することができます。

サロンや運動ボランティアに興味がある方は、社会福祉協議会にお問い合わせください。

社会福祉協議会 ☎ 55-3500

◆ニコニコ元気アップ教室

65歳以上の方を対象に毎週火・金曜日にひらたフィットネスクラブで運動教室を開催しています。7月と2月に体力測定を行い、自分の体力向上を感じながら日々運動に取り組むことができます。



手をつなぎながらスクワット



足のストレッチ

<参加している方の声>

- ・血圧が安定して、お医者さんに褒められた。・教室で教わったことは家でも実践しています。
- ・転倒しなくなった。坂の上り下りが楽になった。・痩せた！身体が軽くなった。
- ・友達もたくさんできて毎回来るのが楽しみ。・継続は力なり！健康が第一です。

ニコニコ元気アップ教室生は随時募集しています。みなさんで健康で楽しい毎日を過ごしませんか？興味のある方は健康福祉課にご連絡ください。

健康福祉課 ☎ 55-3119

8月23日(木) 移動献血車が来村します！

～多くの生命を救う献血にご協力ください～

現在福島県内では輸血用の血液がたいへん不足している状況にありますので、皆さんのご協力をお願いします。また、献血協力者には後日、血液検査結果が直接届くサービスがあり、ご自身の健康状態の把握にお役立ていただけます。

なお、献血場所と日程は次のとおりです。

献 血 場 所	時 間
道の駅 ひらた	9:30～10:30
平田村役場	11:00～12:00
マーレエンジンコンポーネンツジャパン(株)平田工場	13:30～14:30
ひらた中央病院	15:00～16:30

《献血のできる方》

1. 年 齢 満16歳以上70歳未満の方
(65歳以上の方は、60歳から64歳までの間に献血された方)
2. 体 重 男性45kg、女性40kg以上の方
3. 血 圧 最高血圧が90mmHg以上の方
4. 間 隔 ○成分献血＝男女とも2週間後
○200ミリリットル献血＝男女とも4週間後
○400ミリリットル献血＝男性12週間後、女性16週間後
5. その他 現在病気や妊娠中(過去6か月以内に妊娠していた方及び産後6か月以内を含む)でない方、また過去に輸血を受けていない方

