



《泉地区》秋操近隣公園で毎朝ラジオ体操を開催中



年代問わずおこなえます！
ラジオ体操を通じて、
周りとの交流するきっかけにもなりますよ(^^)

皆さんも是非参加してみませんか？



泉地区の秋操近隣公園で、毎朝6時30分からラジオ体操が開催されています。悪天候以外はほぼ毎日実施しており、雨の日は四阿の中で行っています。体操を終えると、川柳や歌、住民同士の世間話で盛り上がります。

ラジオ体操を継続すると、体にも気持ちにもさまざまなメリットがあります。

～高齢者のラジオ体操～

●転倒予防とバランス感覚の向上

高齢者にとって、ラジオ体操は転倒予防に非常に効果的です。片足立ちやバランスを取る動作は、脚の筋力やバランス能力を向上させるのに役立ちます。定期的に行うことで、身体の安定性が向上し、安全な日常生活が送れるようになります。

●簡単にできる運動としてのメリット

ラジオ体操は、簡単で安全に行える運動です。特別な器具や大きなスペースがなくてもできるため、高齢者でも無理なく取り組むことができます。また、体操の動きは比較的緩やかで、関節に負担をかけることなく、筋肉の柔軟性や強さを維持できます。これにより、体力の維持や改善が期待できます。

eスポーツ ってなあに？

皆さんはeスポーツを知っていますか？

eスポーツとは、モバイルゲームやビデオゲームを使った対戦をスポーツとして競技性をもったものです。認知症予防対策として有用である食事・運動・頭脳トレーニング、いわゆる脳トレに、近年「eスポーツ」が注目されてきています。



先日、泉協議体でもeスポーツ体験会を行いました。eSocial Cue株式会社の若狭利伸先生と、秋田県社会福祉協議会様にご協力いただき、委員と一緒にスイッチスポーツを楽しむことができました。

体験した委員からは、「やってみたら楽しかった」「周りの応援にも効果がありそうだ」「うちにもゲーム機がほしくなった」といった意見が聞かれました。ゲームを通じて、互いにコミュニケーションが生まれます。新しい活動に挑戦したり、認知症予防を図りながら、地域の皆さん同士一緒に楽しんでみませんか？



自主サロンのご紹介 ～いずみ快Y～

2025年5月から、新しい自主サロンが活動しています。

名前の由来の「かいわい（界限）」は、Z世代の間では「特定の趣味やその人の状況を一括りにするワード」として使われている言葉だそうです。メンバーからの発案で素敵な名前になりました。

メンバーは、令和6年度の地域型はつらつくらぶの同期生で結成されています。みんなで盛り上げていきましょう！



《保戸野地区》屋食サロンを開催しました

7月30日に、保戸野屋食サロンが開催されました。当日はとても暑かったですが、10名の方が参加してくれました。委員お手製のお料理がとてもおいしかったです😊企画したぼっちゃやビンゴにも全員が参加していました。

最近の研究では、一人で食べる「孤食」が、複数人で食べる「共食」に比べて認知機能の低下リスクを高める可能性があるとの報告されています。一緒に食卓を囲むことで、会話が生まれ、笑顔が増え、脳にも良い刺激が届きます。心もお腹も満たされる、そんな食事の時間を大切にしたいですね。

～保戸野コミセンの休館のお知らせ～

設備工事のため、令和7年9月1日～令和7年12月28日まで全館休館になります。



「地域のお宝」 (地域資源) 探しています!

例えば、こんなものも「地域のお宝(地域資源)」です。
ラジオ体操・趣味の集まり・近所の方とのお茶のみ・
井戸端会議・子どもの見守り・地域のお祭り・隣近所
とのあいさつ・公民館活動など



生活支援コーディネーター(SC)のお宝探しにご協力お願い致します。

SCが皆さんの地域にお邪魔させていただきます。

こんな「地域のお宝(地域資源)」があるよ～♪といった情報があれば是非教えて下さい!



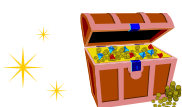
「生活支援コーディネーター(SC)」ってどんな人?

地域の方にとって、より暮らしやすい街になるように「地域で暮らす人」と「支援する人やサービス」をつなぎ、地域の支え合い活動をお手伝いします。

生活支援コーディネーターは、みなさんの地域をたずねて、以下のように様々な活動「地域のお宝(地域資源)」を発掘・取材して、その情報を発信します。

▶▶ 地域にあるさまざまな「地域のお宝(地域資源)」を発掘し、情報を発信します。

あ! お宝だ!!



＊ ＊ ＊
お宝の発掘場所
お宝の中身などを
地域へ発信
＊ ＊ ＊

ここにはこんな お宝があるんだね～♪



▶▶ 「地域で暮らす方」と「地域のお宝(地域資源)」の橋渡しをします。

近くに、
気軽に行ける場所が
ないかな～?



地域の中に、
こんな集まりの場があり
ますよ!

～編集後記～

みなさんは、18歳と81歳の違いについて知っていますか? 「恋に溺れるのが18歳、風呂で溺れるのが81歳」それぞれの年代で感じ方は違うでしょうね(笑)他にもたくさんあるので、気になる方は是非調べてみてくださいね(^^) たくさん笑って明日の活力に繋げましょう! 【藤田】