

素敵な介護予防サポーター（忠生第2，南第3）

今回は忠生第2 高齢者支援センターと南第3 高齢者支援センター区域で活躍されている介護予防サポーターさんにお話を聞きました。

♡ 何故、介護予防サポーターに？

▼ 楽しかったこと、困っていることは？

🍎 今、どんな活動を？

🌻 今、望むことは



♡ 小沼 徳行（こぬま のりゆき）さん（講座修了：2016年7月）

♡ 2014年に忠生第2 高齢者支援センターの「介護予防教室」のチラシがはいていたのが契機です。定年退職後に何をするか考えていたので、この教室の参加者と自主グループを立ち上げ、介護予防サポーターにもなりました。

▼ 新しいことにチャレンジして、仲間ができることが楽しみ。例えば、図書館でユニット折り紙の本を見つけ、独習して仲間と折り紙をするようになりました。困っているのは、ここ数年で、新しい人が二人しか入ってこなかったこと。

🍎 2015年からの「山崎金よう会」が中心です。町トレ体操も2017年から続けています。

🌻 これからもグループ活動を続けられるよう、新しい仲間募集！

♡ 鹿沼由理恵（かぬま ゆりえ）さん（講座修了：2019年5月）

♡ 母が亡くなり、父一人となったとき、「いざという時に、何らかの形で支援センターとつながってほしい」と考えたから。また、高齢者の方とお話をするのが好きだから。

▼ ポールウォークで桜を見に行ったこと。皆さんの笑顔が桜より輝いていた。

🍎 市内のスポーツ活動の中で、介護予防につながる如果能够あれば、紹介すること。ポールウォークでの季節や自然の発見探し。

🌻 皆さんの笑顔が輝き続けること。「一回心拍出量の維持が健康寿命を維持すること」につながる。無理のない笑顔で続けられる活動を皆さんとすること。

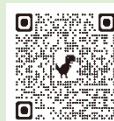


2016年 リオパラリンピック
銀メダル獲得（パラサイクリング）

皆さまのご意見や投稿、その他お寄せください♪

方法1：右の二次元コードから

方法2：<https://forms.gle/TMwXJtQ3EqEZvVVUA> から



編集：町田市介護予防サポーター 広報チーム

発行元：町田市いきいき生活部高齢者支援課 ☎ 042-724-2146