

素敵な介護予防サポーター（鶴川第2高齢者支援センター）

今回は鶴川第2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



♥ 渡辺 明美（わたなべ あけみ）さん

（講座修了：2023年6月）

♥ 高齢者支援センターから紹介されて、友人と二人で受講しました。

▣ 高齢者支援センターの職員の方と仲良くなれたことです。

🍎 測定会に参加しています。自主グループの町トレ 和（なごみ）が何よりの楽しみです。

🌻 測定会などの終了時、高齢者支援センターの職員の方なり、担当の方からもうちょっとお声がけいただきたいと思います。

♥ 田中 豊洋（たなか とよひろ）さん

（講座修了：2025年6月）

♥ 町トレのメンバーから紹介されました。妻と夫婦で受講しました。

▣ 測定会にずっとでていますが、まだ何が楽しいかがわかるどころまでは、っていないですね。

🍎 測定会に参加しています。自主グループは町トレ 和（なごみ）に参加しています。

🌻 測定会のときに、この測定する運動は、どの筋肉を鍛えるとか、どこに効果があるとかを、前もってきちんと説明してほしいですね。

