



今回のテーマは、ズバリ「拠点のいいところ自慢!!」です。いいところはたくさんあると思いますが、その中でも、「これだけはよそには負けん」ということ、教えてください



68. 岸の上連合



ひろーい会場でみんな和気あいあい。パート2PPK、泉川健康体操もやっています!

67. 西之端



とにかく出席率が高い!! 雪の日も集まったよ。それにみんな協力的で新しい人にも優しい♪

69. 東浜



最初からのメンバーは少し減ったけど、ロコミで新しい人達が入ってきてみんな仲よし♪ 毎回楽しみです

70. 西連寺



60代から90代と幅広い年齢層が参加。男性も多く、いつも笑いが絶えない拠点です。なんと、5年間皆勤の参加者もいるんですよ!

ご報告

令和6年3月25日、令和6年度、地域包括支援センターと一緒に介護予防事業に取り組んでくださる事業者向けの説明会がありました。15の事業者が、今年度もまた皆さんの拠点に伺い、体操の指導や介護予防講座などを行います。とても頼りになる指導者さんたちですので、皆さん、体操のことだけでなく、生活のこと、身体のこと、なんでも相談してみてくださいね。



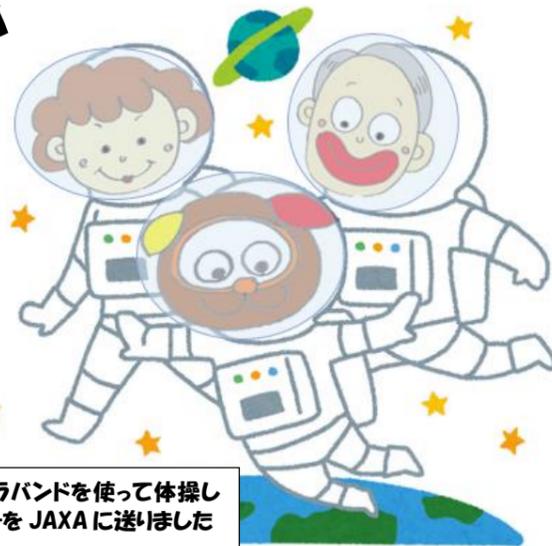


地域のお宝人 みつけた! VOL.12

あらはまが宇宙へ!



実際にセラバンドを使って体操している様子を JAXA に送りました



国際宇宙ステーションで古川聡宇宙飛行士が実施する実験のテーマを、日本を含む9か国で募集。570名245件の応募の中から「宇宙でできるエクササイズ」の分野で5件の採用が決定しました。なんとその一つに、新居浜工業高等専門学校2年の佐藤陽太さんが選ばれましたーっ!!

佐藤さんは、おばあちゃんがPPKをしていて「スムーズに歩けるようになった」と言っていたのを聞き、実際自分でもセラバンドで体操してみたところ、「これは筋肉に効く!」と確信。無重力での生活で筋力が低下するといわれている宇宙飛行士にとって、大掛かりな機材も必要なく手軽にできるPPK体操はピッタリと、今回の応募を決めたそう。

実際、令和6年2月には古川宇宙飛行士が宇宙でセラバンドを使った体操をしている様子がオンラインで配信されました。中学生のとき衛星が描く軌道の写真に感動、将来は宇宙開発に携わりたいと今も夢に向かって突き進む佐藤さん。私たちも全力で応援します!

そして、このようにPPKが、若い世代へ、そして宇宙へと広がっていることに、心から感謝!



実験の様子は、JAXAのホームページに公開予定です  
<https://humans-in-space.jaxa.jp/biz-lab/kuoa/tryzerog/>



アジアトライゼロG

コーディネーターからの

おしらせ

おしゃべリングはじめました!

おしゃべリング...おしゃべりの時間をケータリング  
ヒトとヒトとの輪(リング)を広げましょう



わたしたち健康長寿コーディネーターは、だれもがいつまでも住み慣れた場所で、いきいきと暮らすことができる、そんな地域をめざして、日々奮闘しています。そのためにいちばん大切なのは、そこに暮らしているみなさんと語り合うこと!

もっともっとみなさんの暮らしぶりや思いを知りたいし、逆に私たちが知っていること、考えていることも聞いてほしい!

だから、みなさんの集まっているところに行きたいのです!!

ちょっとためになるお話プラス気軽なおしゃべり、こんな時間はいかがですか?



お気軽にお問合せください



日頃みなさんが集まっている時間、場所に伺います!  
準備も心構えも不要!  
楽しくおしゃべりしましょう♪

新居浜市地域包括支援センター

TEL 65-1245

担当: 健康長寿コーディネーター