

ふるさと通信員だより

vol.173




私が町内の身近な話題を紹介します♪

たかだ てつこ
高田徹子通信員

このコーナーでは、ふるさと通信員が取材した身近な地域的话题を紹介しします。なお、町では通信員を募集しています(活動はボランティアでお願いしています)。広報活動に興味のある人は、役場広報広聴課広報係(内線216)にご連絡ください。



南中土幌老人クラブ(中村裕一会長、会員102人)は、南中土幌地区構造改善センターでふまねっと運動に挑戦しました。社会福祉協議会職員の武田亮太さんが指導。50センチ四方の升目枠を踏まないようにゆっくり慎重に歩く健康運動です。ふまねっと運動は、歩行機能の改善と転倒予防や認知機能改善効果が実証されているそうです。「アルプス一万尺」の歌に合わせて一步一步確認してゆつくり歩きます。誰かが失敗すると激励の拍手や笑いがおきたり声援が送られるなど、和やかに実践していました。

 **転倒予防や認知機能に改善効果**



地域交流いきいきサロンが、総合福祉センターで打楽器による介護予防音楽療法を体験しました。帯広大谷短大の卒業生で、市内で介護予防フィットネスや音楽教室を開いている代表の成瀬亮さんが講師を務め、同短大介護福祉専攻の学生12人がサポートしました。成瀬さんの掛け声や身振りに合わせジャンベやコンガ、カホンなど15種類の打楽器を演奏。参加者は触ったことのない楽器に大興奮。「きよしのズンドコ節」や「マツケンサンバ」に合わせて会場いっばいに音色を響かせました。音とリズムと笑いで、心と身体がリフレッシュされました。

 **音とリズムと笑いでリフレッシュ**