



トレーニングの合間の休憩におしゃべりを楽しむ受講者とシニアサポーター(左。プラザおおるりで)

あなたらしく 生き生きと

シニアサポーター協議会は今年で10周年

☎ 包括ケア推進課 ☎ 34-3288



人と人のふれあいを
大切に活動しています

シニアサポーター協議会
会長 廣住 實さん

私たちは、人と人の触れ合いをととても大切にしています。教室では楽しく、継続的に運動をしたくなる雰囲気の中で活動しています。受講者からは、体の動きが軽くなったなどの声もよく聞きます。

受講者もサポーターも、活動を通して地域を超えた仲間をつくることができますよ。新たな出会いと老化ストップを目指して、あなたも参加してみませんか。

シニアサポーターに興味がある人へ

▷シニアトレーニングサポーター養成講座(5月～8月、11月～2月)の受講をお願いします。日程は、広報しまだや市ホームページに随時掲載します。

パワーリハビリ教室に興味がある人へ

▷第1期(4月～9月)の受講者を募集しています。19ページ「耳よりお達人情報」をご覧ください。

実施期間中は、いつでも見学できます。詳しくは、包括ケア推進課へお問い合わせください。

島田市シニアサポーター協議会とは

パワーリハビリ専用マシンの安全で効果的な使用方法や身体機能、口腔・栄養などについての知識と技能を習得したボランティアサポーターで構成された組織です。

現在は、84人のサポーターが所属し「パワーリハビリ教室」の運営を担っています。また、受講者のさらなる健康増進につながるよう、定期的に研修を開催。知識や技能の向上にも努めています。

やってみよう「パワーリハビリ教室」

低負荷のトレーニングマシンを使用した運動教室で、日常生活で使われなくなった筋肉の再活動化を促し、生活動作における体の負担を軽くすることを目的とします。また、自宅でも実施できるようなストレッチや脳トレなども行っています。受講者とサポーターが1対1で運動するため、安心して取り組みます。

ところ／プラザおおるり、夢づくり会館、認定こども園エルフのゆめ あおばルーム

どんなトレーニングをするの？

マシン名:レッグプレス
膝を曲げた状態から脚を伸ばす運動を行い、転倒や腰痛の予防につなげる。



マシン名:ヒップアブダクション
座った状態から脚を開閉する運動を行い、バランス感覚の向上や歩行安定を図る。