

2024年2月1日

通いの場「しまトレ」100カ所を達成！

「しまトレ”川根温泉”」でメモリアルイベントを開催します

【ここがニュース！】

地域の通いの場「しまトレ」の実施箇所が、100カ所を達成しました。
100カ所達成に伴い、川根温泉ふれあいの泉を会場に、メモリアルイベントを開催します。
地域の通いの場の定着と充実を図ることで、高齢者の閉じこもり防止、介護予防、認知症予防を推進し、健康寿命の延伸を目指します。

「しまトレ」とは

- 「しまだを元気にする体操(トレーニング)」の略称。平成28年度から開始し、公会堂などで地域の通いの場として住民が主体となり実施しています。
- 島田市歌に合わせて体を大きく伸びやかに動かし、全身の筋肉をほぐして日常生活に必要な筋力やバランス力などの維持・向上を目的とした「しまだ市っ歌り元気体操」などを実施します。
- 体操による筋力やバランス力の維持向上だけでなく、地域の通いの場として公会堂などの身近な場所で定期的
に実施することで、高齢者の生きがいづくりや社会参加による閉じこもり防止、人とのコミュニケーションの向上等
による介護予防、認知症予防にも効果が期待されます。

とき

2024年2月18日(日) 13:00～15:00

ところ

島田市川根温泉 1階フロア(島田市川根町笹間渡220)

詳細

- 参加者:川根地域の住民、川根温泉来客者等
- 次第等:1 開会、2 あいさつ、3 しまトレ講座・認知症予防講座・マジックショー(講師:市川 志織 スポーツ指導士、マギー壘氏)、4 閉会
- 取材対応:包括ケア推進課(川本)が対応します。
- 報道駐車場:川根温泉駐車場をご利用ください。

取材のポイント

- ・「しまトレ」は、高齢化による担い手不足や新たな参加者の減少等が課題となっています。
- ・多くの人を訪れる川根温泉で「しまトレ」を実施することで、広い世代へ向けた介護予防の普及啓発を図り、特に若年層の高齢者への参加を働きかけることで、地域の通いの場の担い手不足の解消や新たな「しまトレ」の立ち上げ等を推進していきたいと考えています。
- ・川根地区は高齢化率及び後期高齢化率が市内で最も高いことから、「しまトレ”川根温泉”」をはじめとした地域の通いの場の定着と充実を図り、高齢者の閉じこもり防止、介護予防、認知症予防を推進します。
- ・「しまトレ”川根温泉”」は、定期的開催予定(毎週水曜日、午前10時30分から正午)です。

私が担当者です:島田市 健康福祉部 包括ケア推進課 地域支援係 斎藤、川本 電話:0547-34-3288
担当者からの一言:市民の健康寿命の延伸に向け、「しまトレ」による介護予防を推進したいため、広く市民への周知にお力添えをお願いします。