

みなさま知っていますか!?



南区かいご予防サポーター

『かいご予防サポーター』は、介護予防（ロコモ・認知症予防等）について学習し、自分で取り組むだけでなく、介護予防の取組・必要性などを地域や周りの方へ伝えていく活動やお元気で21健診運営の支援を行う、

南区独自の介護予防ボランティアです。

南区かいご予防サポーターの役割



富士山体操



脳トレラダー



集団コグニサイズ

◆富士山体操・健口体操・コグニサイズ等
具体的取組の普及



健口体操

健診運営

- ◆お元気で21健診の運営
- ◆サポーター定例会
- ◆ステップアップ研修



お元気で21健診の様子



講師役

教室サポート

- ◆地域の介護予防教室・元気づくりステーション等の参加を通じた運営支援



介護予防教室



元気づくりステーション



かいて予防サポーターにはどうやったらなれるの？

①かいて予防サポーター講習会を受講

介護予防の基本や健診の意義と具体的な方法、『健康づくり』に役立つ
健口体操・ロコモ予防体操・コグニサイズ等について学びます



②「かいて予防サポーター」として登録



③まずはお元気で21健診の運営の支援からスタート！

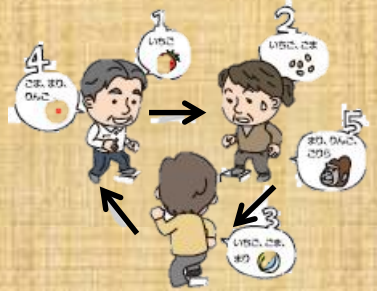


かいて予防サポーターのみなさまからの声

自分自身の健康についても色々な面で気をつけるようになった。

初めての役ですので、勉強することがあり、自分のためにもなります。

身近に高齢の方が多くなり、介護予防の必要性を感じて講習を受けました。サポートに関わる方の多さに少々安心し、心強く思っております。



高齢化社会を迎えるにあたり、地域での取り組みが重要だと思いました。



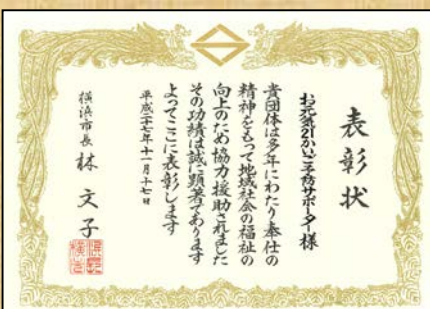
いろいろ勉強になります。多くの人とふれあえて楽しいです。元気に動けることに感謝しています。

今まで他人事と置いていましたが、活動に参加するようになって日々の運動が老後にとっても大切なことと確信しました。



自分自身の健康に役立っています。

★サポーターの活動は“介護予防を知り、実践し、周りに伝えていく活動”として広がり、パワーアップしてきました。平成27年には市長表彰されました！！



みなさまもぜひ一緒に活動しませんか！
興味のある方は「かいて予防サポーター講習会」に参加してください！！



南区マスコットキャラクター
みなっち