

きたかみ

いきいき通信



4月号

発行日／令和6年3月吉日
北上市長寿介護課包括支援係
問い合わせ／72-8221(直通)

今回は最近多くの人で賑わっている、「hoKko まちの保健室」についてご紹介します。

hoKko まちの保健室ってどんなところ？

学校の保健室のように、誰でも気軽に立ち寄ることができて、保健師や看護師に健康や体調の相談ができる場です。また、地域包括支援センターの職員による物忘れ相談や脳トレ、療法士や健康運動指導士など専門職によるミニ勉強会も開催しています。「hoKko まちの保健室」は週1回、“北上市保健・子育て複合施設 hoKko”で開催しています。開催日についてはチラシをご覧ください。

相談する

保健師や看護師、地域包括支援センターの職員に気軽に相談することができます。



学ぶ

療法士など専門職によるミニ勉強会で、関心のあるテーマについて学ぶことができます。



脳トレ

折り紙、麻雀、オセロ、将棋など交流を楽しみながら、脳トレに取り組むことができます。



身体を動かす

きたかみいきいき体操やポールウォーキングの体験ができます。体組成計などで筋肉量の確認もできます。



きたかみいきいき体操の新しいグループをご紹介します

グループ名：ピンピンキラリ会

活動日時：毎週水曜日 午前9時30分～

場所：長沼1区自治公民館

行政区内にすでにいきいき体操のグループがありましたが、「活動場所が遠くて通えない人がいる」という理由で、民生委員を中心に新しいグループができました。DVD プレイヤーがなかったのですが、自治会で購入するまでの間、参加者の一人が貸し出してくれています。「写真を撮りますよ！」と声かけをしたところ、横断幕を準備したりと、アイデアと行動力にあふれる、まさにピンピンキラリ輝くみなさんです！

