

シルバーリハビリ体操で介護予防

■問合先／高齢福祉課（☎0296-73-4511直通）



介護予防教室

シルバーリハビリ体操は、茨城県立健康プラザ管理者のおおた^{おた}仁史^し氏が考案した体操で、関節の運動範囲を維持拡大して筋肉を伸ばすことで、身体機能の保持や閉じこもり防止を図っています。

市内では、シルバーリハビリ体操指導士会の指導士が地区の生いきサロン、介護予防教室などで体操の指導を行い、昨年度は延べ4,300名の方が参加しました。また、10月に開催された「シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会」では、新たに9名の方が全6日間の講義を修了し指導士となりました。



指導士養成講習会

会長あいさつ

桜川市シルバーリハビリ体操指導士会 会長 西村勝征

桜川市シルバーリハビリ体操指導士会は、平成19年に設立し、当初の会員は3名でしたが、活動を広げ現在は94名となりました。

日々高齢者に体操の指導と普及活動を行い、高齢者の健康に対する意識向上および介護予防に取り組んでいます。体操に参加したい方は、ご連絡ください。



筑波山地域ジオパークNEWS

■問合先／商工観光課（☎0296-55-1159直通）

筑ジオカフェ 桜川 開催



市内で開催された筑ジオカフェ

市、かすみがうら市、土浦市と、構成6市全てで開催することになりました。

本市では、1月18日に真壁伝承館において、筑波大学で教鞭をとられていた池田宏^{いけだ}氏を講師に招いてジオカフェを開催。桜川と鬼怒川の深い関係性や日本を代表する石材など、本市にゆかりのある内容について、実験を交えながら分かりやすい解説が行われました。

当日は、雪も降りそうな真冬の空模様でしたが、会場に入りきらないほど多くの方が来場し、会場は熱気に包まれました。

「ジオカフェ」は今後も継続していく予定で、ジオパークに関連する様々なイベントも計画していますので、これからの展開をご期待ください。



筑波山地域ジオパーク推進協議会では、地域の皆さんにもっとジオパークについて興味を持っていただきたいという思いから、お茶を飲みながら気軽に参加できる「ジオカフェ」を開催しています。これまで会場をつくば市内に固定していましたが、より多くの方が参加できるように、今年度は範囲を広げ、桜川市をはじめ、笠間市、石岡

介護のご相談は

居宅介護支援事業所

さくらがわ

☎0296-20-6071

入所・短期入所・通所リハビリテーション

介護老人保健施設

さくらがわ

☎0296-20-6071

URL: <http://www.douaikai.or.jp>

内科・外科・消化器内科・循環器科・呼吸器科・耳鼻咽喉科

延島クリニック

☎0296-58-5058



正社員・パート大募集!!

正・准看護師

介護職

夜勤スタッフ

見学随时OKです!

医療法人同業会 介護老人保健施設さくらがわ

〒309-1233

茨城県桜川市東飯田659

お気軽に
お電話下さい

☎0296-20-6071

担当:手面