

サクセスフルエイジング(良い人生を送り、天寿を全うすること)には、◎病気とそれに付随した障害が生じるリスクが低いこと ◎高い身体機能を維持することが大切です。サクセスフルエイジングのために大変有効な取り組みといえるでしょう。

<事業の内容>

「地域で笑顔で元気に暮らせる健康長寿のまち」を目指して、東京都健康長寿医療センター研究所監修の「虚弱(フレイル)予防プログラム」を学んだ「健康づくりサポーター」を養成します。養成後は、地域の高齢者が健康長寿のためのセルフケアを学ぶ「フレイル予防教室」で講師として活躍していただきます。



♪会員からの一言♪

自身がフレイル対象年齢となり、理論を学ぶため養成講座に参加し、「健康づくりサポーター」として、フレイル予防教室で活躍し、教える側も受ける側もお互いに健康寿命を長くしていけたらいいと思っています。

お金をいただきながら仕事をして若くいられる「一挙両得」な事業です。

●センターからの「イチオシ！」

養成講座では従来の地域「サロン」で行われている「運動」の指導に加え、研究結果に基づく「高齢期の栄養」「社会参加」の知識を学び、修了した会員は市内で「フレイル予防教室」のサポーターとして活躍してもらいます。

いままでにない「健康という価値を提供する事業」であり、また、地域の高齢者が主体となったシルバー人材センターの会員が行うことで、「同じ高齢者」としての身近さや、会員自身の健康維持も期待されます。

【センター概要】

センター名	公益社団法人加須市シルバー人材センター	
住所	〒347-0044 埼玉県加須市礼羽63番地	
電話・FAX	電話 0480-62-6490 FAX 0480-62-1140	
URL / E-mail	URL : http://www.kazo-sc.or.jp/	E-mail : kazo@sjc.ne.jp