

呉市の「住民運営の通いの場」に、アドバイザーを派遣しました。

日時：平成 30 年 11 月 1 日（木）13：30～16：00

会場：呉市豊町スポーツセンター（安芸灘圏域沖友地区）

参加者：23 名

呉市安芸灘圏域沖友地区では、住民運営による通いの場を、今年 2 月から週 1 回実施しています。

この日は、県アドバイザーにより、体力測定とこれまでの測定結果を踏まえた効果の説明が行われ、参加者は継続して運動することの重要性を実感しました。

この地域はミカン農家が多く、これから農繁期となるため会への参加が難しい時期を迎えますが、運動を継続していく意欲が高まったようです。

呉市は、この取組を他の日常生活圏域へ広げていくために、地域包括支援センター関係者やリハビリ専門職に見学の機会を設け、この度は 15 名の参加がありました。



（体力測定の様子）



（継続参加の効果について説明）



（正しい体操の方法を再確認）