

“幸せますますささえ愛隊”の活動に あなたも参加しませんか？

■幸せますますささえ愛隊（生活支援体制整備事業）とは？

「高齢者が住み慣れた地域で、ずっと安心して自分らしく暮らし続けられるように、地域のみなさんで助け合う仕組みを作る」取り組みです。

■幸せますますささえ愛隊が各町で活動しています

各町の区長や民生委員の代表者・老人会・通いの場、町の活動団体などが集まり、高齢になっても安心して生活できる町づくりのための活動をされています。

1. 市全体の活動（年3回程度）
2. 各町の活動（それぞれ年3回程度）

主に地域課題について話し合い、解決に向けた取り組みを話し合っています。多久町では、昨年市外への「買い物ツアー」を開催しました。



自宅での生活続けるために、 「パワーリハプラス教室」のご紹介



一人ひとりのからだの状態に合わせた筋力トレーニングを行って、運動を学ぶ教室です。

最近、歩くのが
しんどくなった

階段昇降が
面倒に思う

足腰の
弱りが心配

などを解決します。



▲筋力トレーニングのようす

- ①本人またはご家族などから市に教室参加希望の連絡。
- ②市からご自宅に訪問し、普段の歩行状態などを確認。
- ③身体の状態や主治医の判断を基に、利用の可否を決定。
- ④利用開始。教室では、リハビリ専門職の指導の下、自分の身体状態に合わせて筋力トレーニングを実施します。トレーニングは無理せず、個人のペースで行います。
- ⑤終了時に評価。

利用の流れ

■対象… 日常生活に少し支障があり、筋力低下を抑えたい人(実際に状態を確認して判断します)

■期間… 10月から翌年3月まで

■実施日… 火曜・金曜

くわしくは、高齢・障害者支援課
(☎0952-75-6033) に問い合わせください。