

お花見ウォーキング開催

春風が気持ちよい季節となりました。

今年も恒例のお花見ウォーキングを実施します。桜の開花を待ってみんなで楽しくウォーキングしてみませんか。運動の経験がない方やたくさん歩く自信のない方もウォーキングコースを車が巡回しますので、お気軽にご参加ください。

■日 時 平成17年4月5日(火)

10:30~14:00

■場 所 深坂池親水公園集合(弓削下弓削)

■コース 4km弱のコース

■昼 食 上島町保健栄養推進委員会弓削支部の協力による無料のうどんの炊き出しがあります。

■服装・持参品 動きやすい服装・靴でお越し下さい。お茶・タオル等は各自で持参してください。

弓削地区の方に限らずどなたでも、ご近所・お友達お誘い合せのうえ、是非ご参加下さい。

■問合せ先 上島町弓削保健センター
TEL 77-3700

いわぎ桜まつり

日本一の桜を愛でながら
みんなで楽しい一日を
過ごしましょう!



■日時 平成17年4月10日(日) 10時~13時30分

■場所 岩城島 北広場他

※岩城港、長江港、小漕港から送迎バス運行予定

■内容 【模擬店】フリーマーケット、飲食あれこれ、木工品、アイスクリーム

【アトラクション】和太鼓演奏、餅つき・餅まき、レモンの数当てクイズ、宝探しゲーム

【その他】レモンティー無料サービス、俳句大会

いわぎ三千本桜 フォトコンテスト作品募集

積善山の桜を表現した作品を5月20日まで募集しています。詳しくは、岩城支所産業建設課にお問合せください。 TEL 75-2500



在宅介護支援 センターだより

春 号

【介護基礎知識】

〜腰痛予防のポイント〜

◆対象者に自分を近づける

対象者と自分の体を密着させる。
(2人の重心を近づける)

◆対象を小さくまとめる

支持面が小さくなり、介助しやすい。

◆支持基底面積を
広く取る

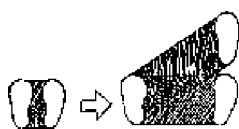
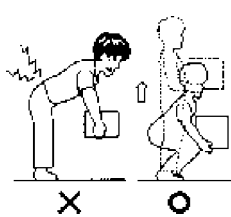
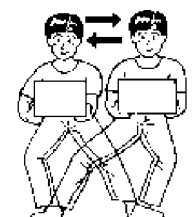
介助者の足は肩幅に広げることにより、安定性が増す。

◆大きな筋群を使う

腕だけでなく、全身で介助すること、大きな動きがそのまま大きな力になる。

◆水平に移動する

重たい物を持つたままの重心の上移動は、腰に負担がかかるので、水平に移動するほうが楽。



在宅介護支援センター

地域の高齢者や介護する家族が安心して暮らせることを目的に、保健師や介護福祉士が常時相談に応じています。

■弓 削 77-3698

■生 名 74-0921

■岩 城 74-0755

家族介護教室のお知らせ

介護予防方法や介護者の健康づくり等の知識・技術と一緒に学びませんか。

日 時 平成17年5月20日(金) 午後1時30分~

場 所 セとうち交流館

対 象 介護をしている方、介護に興味のある方

内 容 「腰痛予防について」

講 師 弓削保健センター

藤井龍介作業療法士

介護をする場合には、まず介護者が心身ともに健康であることが重要です。介護の原理を理解し、少ない力で介護するコツを覚えましょう。