



広がっています

ウルトラ長寿の輪

●各地区担当の地域包括支援センター

お住まいの地区	担当	電話番号
須賀川・浜田	中央	(88)8215
西袋・稲田・仁井田	西部	(75)3222
小塩江・大東	東部	(79)1551
長沼・岩瀬	長沼・岩瀬	(67)3113

●「ウルトラ週いつ会」活動場所

地区	会場	地区	会場
須賀川	北町会館	大東	雨田区民館
	上野団地集会所		上小山田区民館
	桜岡集会所	長沼	小中集会所
	新栄町集会所		ショッピングパークアスク
	四丁目集会所		箕輪北原集会所
	個人宅(大町)		長沼保健センター
	あおぞら会館(芦田塚)		下木之崎集会所
tette「でんぜんホール」ほか	和楽館(下大久保)		
西袋	個人宅(新町)	岩瀬	梅田プレスセンター
	グループホームすずらんあかり		白山荘(矢沢)
	グリーンプラザ季の郷		宥和荘(下柱田)
仁井田	舘ヶ岡公民館	和貴荘(滑沢)	妙見荘(町守屋)
	宮の社会館		
小塩江	塩田区民館		

※8月末現在の活動場所



活動を始めたときは?
「近所のグループに参加したい」「町内で活動の場を立ち上げたい」などの相談を随時受け付けています。
各地区担当の地域包括支援センター(左の表)に、お気軽にご相談ください。
長寿福祉課 ☎(94)2162

集会所や町内会以外にこんな所でも

ショッピングパークアスク

お客さんに声を掛け、店内のスペースを利用して始めました。ここで体験した人が「通いの場」を立ち上げた地区もあるんですよ。皆さんの元気な笑顔を見るのが一番の楽しみです。



担当 和智由紀子さん



「肩凝りが治った!」



「筋肉が付きました!」



買い物ついでに、週1回の体操でリフレッシュ

ウルトラ長寿体操の動画を配信中

市ホームページでご覧になれます。



始めましょう! ウルトラ長寿体操



自宅でも一人でできます

肩回し運動

ウルトラ長寿体操の「口腔編」を作成中

おいしく食べて元気に過ごすために、お口の健康は大切です。ウルトラ長寿体操と合わせて取り組みましょう。



ご期待ください!

上小山田区民館

気持ち良く汗をかいた後は、体も心もスッキリします。体操の後は、時にはお茶会なども楽しんでいます。

「外に出るきっかけになった」「一人暮らしだからみんなと話ができるのが楽しみ」など、みんなこの集まりを楽しみにしています。いつまでも続けていきたいです。



腕振りで肩スッキリ!



ご近所同士で声を掛け合って参加しています

宮の社会館

昨年12月に待望の集会所が完成し、有効に活用したいと思っていたときにこの体操のを知り、活動を始めました。

この活動は、介護予防だけでなく、町内のコミュニケーションも図れます。今後は週2回に増やし、お茶会や余暇活動、学習会なども開催したいと考えています。多くの皆さんの参加をお待ちしています。



宮の杜町内会長 山崎彰彦さん



体力測定で片足立ち60秒に挑戦!

市では、地域ぐるみで介護予防に取り組む「ウルトラ週いつ会」の活動を推進しています。新型コロナウイルス感染症の影響で自粛していた各地域の皆さんが、換気や手指の消毒、周りの人と十分な距離の確保などの感染予防対策を取り入れ、徐々に活動を再開しています。今月号では、皆さんの活動の様子を紹介します。

「ウルトラ週いつ会」とは?

週1回以上、継続して「ウルトラ長寿体操」に取り組む住民主体の活動です。地域の集会所など、身近な場所で行われています。

「ウルトラ長寿体操」とは?

市オリジナルの介護予防体操です。筋力アップ体操のほかに認知症予防体操、須賀川市歌に合わせた歌体操で構成されています。

体操以外にも楽しみが

お茶会や、簡単なスポーツ、脳トレトレーニングなどを楽しんでいるグループもあり、皆さんは、毎週の活動を心待ちにしています。