



みんなが健康ならつるがはもつと元気になる

つるがでつづける

つながる 元気づくり

高齢期になってもいつまでも住み慣れた地域で笑顔で暮らせるよう、市では、元気なうちから地域全体で取り組む元気づくり（介護予防）を推進しています。



「T3元気づくりプロジェクト」が始まります

市では、平成27年度から、「T3元気づくりプロジェクト」と名付けた介護予防事業を進めていきます。

このプロジェクトは、

- T つるがで
 - ①身近な地域で集い、活動できる場所づくり
- T つづける
 - ②運動や活動等を継続する高齢者の増加
- T つながる
 - ③人・地域・関係機関がつながり取り組む 元気づくり

の3つの「T」を意味し、高齢者一人ひとりがいつまでも地域で自分らしく自立した生活ができることを目標としています。これからの元気づくりで大切なこと・必要なこととして、自らが主体的に取り組む「自助」と、互いに助け合う「互助」があげられます。

そこで、今年度は新しく「元気づくりサポーター養成講座」と「元気づくり教室」を開催します。

元気づくりサポーター



元気づくりサポーターとは、自ら介護予防を学び実践し、地域住民に介護予防を広める活動を行うボランティアの方です。地域で行われている各種教室やサロン等を通じて地域住民の元気づくりを支援する活動をしていきます。

【養成講座】

申込み	定員	対象者	場所	時間	開催日
介護保険課へ9月30日までに電話で申込み	30人（先着順）	①要介護認定を受けていない方（年齢制限なし） ②開催日にほぼ参加できる方	あいあいプラザ	13時30分～15時30分	10月20日・27日 11月10日・17日・24日 12月1日・8日・22日 (火曜・全8回)

自主活動グループを紹介 Pick up

南げんき会

「南げんき会」は、平成25～26年度に実施した介護予防教室「南からだ元気アップ教室」の修了生が発足させた自主活動グループです。理学療法士を講師に迎え、月2回、約30人の会員が継続した介護予防活動に取り組んでいます。

参加者の声



「継続は力なり」
南げんき会
菅本 泰勇さん(78)

教室に参加して階段の上り下りが楽になるなど身体の調子が良くなりました。
また、みんなで集まることで、介護予防が続けられています。継続は力なりという言葉どおり、続けていく事がとても大切だと思います。

みんな笑顔で活動をしています



【その他の自主活動グループ】

パワーアップあわの

栗野公民館で月に3回程度活動しています。

松原げんき会

松原公民館で月に2回程度活動しています

「南げんき会」

「松原げんき会」
新規会員募集中

元気づくり教室

「一人では続かない」「介護予防って何をしたらいいかわからない」という方など、仲間と一緒に介護予防を始めませんか。

市では、リハビリ講師による運動指導、お口の健康や栄養に関する指導等、介護予防のための具体的な取り組み方法を学ぶ教室を行います。1年間の教室終了後には、参加者による自主的な活動ができることを目指します。

今年度は西公民館と中郷公民館で行います。



市では「元気づくりサポーター養成講座」「元気づくり教室」の参加者を募集しています。一緒に敦賀の元気づくりをしませんか？



竹島保健師

問合せ・申込先 介護保険課 ☎22-8181