

## 「みよしいもっこ体操」をご存じですか？

### ▶みよしいもっこ体操とは…

高齢者がいつまでも元気に生活していけるように、加齢に伴い衰えやすい筋肉を維持・向上できるように考えられた体操です。

椅子に座りながら、ゆっくりとした動きの内容が中心となっているので、無理なく行うことができます。地区の集会所等で「いもっこ体操」をおこなっています。休憩の合間に参加者同士の交流もみられ、和気あいあいとした雰囲気で行われています。

#### 【いもっこ体操実施場所】

藤久保2区・3区・5区・6区集会所、北永井2区・3区集会所、竹間沢公民館

※実施回数は、各集会所等月1～2回開催しています。  
実施日についてはお問い合わせください  
※いもっこ体操はサポーターの協力により実施されています。



みよしいもっこ体操の様子

### 気をつけるポイントやその効果を教えます いもっこ体操養成講座 (サポーター養成講座)

いもっこ体操について学びたい人は、いもっこ体操養成講座に参加してみませんか。

体操をするうえで気をつけるポイントやその効果について知ること、更に運動効果が上がり、健康を維持することができます。

※サポーターになっていただける人には、いもっこ体操の会場準備、受付、声かけなどをお願いしています。  
対象者：いもっこ体操に関心があり、自ら健康になりたい人  
場所：藤久保公民館ホール 定員：30人 費用：無料  
申込み・問い合わせ：地域包括支援センター  
☎ 258-0019 ㊟ 188・189

日程	内容
11/9(金) 13:30～15:30	・高齢者の心身機能について ・いもっこ体操実技 講師：理学療法士
11/14(水) 10:00～12:00	・高齢者の身体機能を高めるには ・いもっこ体操実技 講師：健康運動指導士
11/30(金) 13:30～15:30	・高齢者の筋力トレーニング ・いもっこ体操実技 講師：理学療法士
12/5(水) 13:30～15:30	・高齢者に忍び寄る栄養問題 ・いもっこ体操実技 講師：管理栄養士

### 介護をしている人が対象 介護者交流会

介護をしている人同士が集い、交流を深めるための交流会です。皆さん、気軽に参加してください。

日時：10月18日(木) 13:30～15:30

内容：介護者同士の交流

対象：夫または妻を介護している人

場所：藤久保公民館 2階学習室

費用：無料

共催：町地域包括支援センター

在宅介護支援センターはなまる

申込み・問い合わせ

在宅介護支援センターみずほ苑 ☎ 258-9488

〒258-0019 藤久保2区3丁目1番12号  
☎ (258) 40500  
● 休日診療時間 9時～16時  
▼ 小児時間外診療時間 20時～22時

**休日・小児時間外診療のご案内**

● 休日診療日 日曜、祝日  
および年末年始(12月31日～1月3日)  
▼ 小児時間外診療日 月曜～土曜  
〒258-0019 藤久保2区3丁目1番12号  
☎ (258) 9592  
● 休日診療時間 9時～16時、20時～23時  
▼ 小児時間外診療時間 20時～22時

<http://www.ne.jp/asahi/higashi-iruma/med/>

## 高齢者インフルエンザ 予防接種が10/20から開始

助成対象：接種日に①年齢が満65歳以上の希望者

②年齢が60歳以上65歳未満の方で一定の障害を有し、接種を希望される人

自己負担金：1,000円(ただし、生活保護世帯は無料)

助成期間：10月20日～12月25日

接種場所：三芳町・富士見市・ふじみ野市の委託医療機関

医療機関名	住所	電話番号
安田医院	上富 402-5	258-3251
三芳診療所	藤久保 3990-5	258-6713
耳鼻咽喉科橋本医院	藤久保 345-46	258-5258
イムス三芳総合病院	藤久保 266-1	258-2323
埼玉セントラル病院	上富 2177	259-0161
三芳野病院	北永井 890-6	259-3333
山田内科クリニック	北永井 3-11	259-4462
富士内科クリニック	藤久保 16-15	257-0601
遠山脳神経外科	北永井 997-5	274-7666
あさの内科クリニック	みよし台 6-14	274-6221
こうの医院	北永井 694-5	257-8187

※上記の二市一町以外の医療機関で接種を希望する人は事前に手続きが必要になります。保健センターの窓口にお越しください。

## 血圧とコレステロールに関することを！ (続)生活習慣病を考える連続講座

昨年に引き続き、生活習慣病を考える連続講座を行います。今年度は、血圧とコレステロールについて皆さんと一緒に考えます。最終日には、調理実習を予定していますので、ぜひ、ご参加ください。

場所：保健センター2階

定員：20人

持ち物：特定健診を受診された人は結果をお持ちください。3日目は調理実習のため、エプロン・三角巾・手拭きが必要です。

費用：調理実習のみ実費(500円程度)

その他：3日間連続の受講者を優先しますが、1日のみの参加もできます。

申込み：保健センター ☎ 258-5994

☎ hoken@town.saitama-miyoshi.lg.jp

申込方法：Fax・Eメール・窓口での申し込みになります。電話・Fax・Eメールの人は、①(続)生活習慣病を考える連続講座申し込み②住所③氏名(フリガナ)④生年月日⑤性別⑥日中連絡の取れる電話番号を明記の上、申し込みください。

### 【接種方法】

予診票は医療機関においてあります。接種希望の人は医療機関に電話で予約の上、健康保険証を持参し接種してください。生活保護世帯の人は、接種時に生活保護受給者証をお持ちください。接種前に医療機関に置いてある予防接種の説明を必ず読みご理解の上、受けてください。



前回の講座の様子

日時	内容
10/25(木) 13:30～15:00	『気になる血圧・コレステロールについて』血圧・コレステロール値の考え方、気をつけかた 講師：保健師
11/8(木) 13:30～15:00	『食で生活習慣病を予防する』食事のできる生活習慣予防とは？ 講師：管理栄養士
11/15(木) 9:00～13:00	『体験！体に優しいごはんづくり』 講師：管理栄養士