



包括だより 大迫版

9月



# おおはさまの小窓



## 花巻市介護予防事業「パワーリハビリ教室」が始まりました！

8月20日（水）、花巻市石鳥谷町の健孝館アネックスにて、パワーリハビリ教室の第一回目が行われました（全10回）。大迫町からは4名の方が参加しています。

初回は、講師・参加者の自己紹介の後、身長・体重・血圧・体脂肪・握力・前屈などの測定が行われ、やや緊張しつつも、2ヶ月後の自分の姿に期待をして臨まれていました。

次回からは、いよいよトレーニングマシンを使用した筋力アップの運動が始まります。最後まで楽しく参加できるように応援してまいります。

元気で農作業  
や孫の世話を  
続けたいな。



趣味のゴルフを  
続けるために背  
筋を鍛えるぞ！



このような器具を  
使用し筋力アップ  
を目指します

## 第3回 家族介護教室のご案内



### お口の中、覗いてますか？～正しい口腔ケアの基礎知識～

第3回の介護教室は、中部病院の赤坂歯科衛生士を講師にお招きし「口腔ケアの基礎知識」について講話いただきます。口腔ケアは、高齢者のみならず、すべての人に関わるテーマです。口から美味しく食事を摂ることが健康な体をつくるための基本となります。この機会に今までの口腔ケアを見直してみませんか。

- 日時：平成26年9月18日（木） 10時～12時
- 場所：大迫保健福祉センター（多目的集会室）
- 内容：①口腔ケアの基礎知識（講話）  
②情報交換・おしゃべりタイム

参加費は無料です。  
介護者の方以外の  
参加も大歓迎！

※ご参加いただける場合は、9月8日（月）までに、お電話にてお申し込みください。  
（☎29-4856 小野・澤田）