

～在宅医療・介護の連携拠点～

宇陀市医療介護あんしんセンターから

電話番号の
間違い注意!

問 医療介護あんしんセンター (☎ 85・2500/IP ☎ 88・9480/FAX 85・2501)



ランとも 2018 RUN 伴を 開催しました! (10月21日)



ロバ隊長

RUN伴とは、認知症になっても安心して暮らしていける地域を目指して、認知症の人や家族、支援者、地域の人が少しずつリレーをしながら1本のタスキを繋いでいくイベントです。

宇陀市では計58名のランナーが13箇所の福祉施設をめぐる、各施設で出迎えてくださった皆さんやコース道中で出会った皆さんとあたたかい交流をさせていただきました。参加、応援して下さった皆さんありがとうございました。宇陀市を駆け巡ったタスキは多くの方の思いを寄せ、大和高田市に繋がれました。

ご注意ください!

12月3日～21日まであんしんセンター1階エントランスの改修を行います。ご迷惑をおかけしますが、期間中は3階入り口をご利用いただきますようお願いいたします。



健幸都市 “ウェルネスシティ宇陀市”

ラジオ体操の **輪** を広げましょう

ラジオ体操は誰でもできる体操で、3世代にわたって親しまれています。

みんな一緒に、誘い合ってすることで運動の継続にもつながります。さらにお互いの安全の確認やコミュニケーションができる、地域のつながりを強める効果があります。



月2回以上、年間40回以上、継続して実施する自治会またはまちづくり協議会に対し、10,000円の事業実施補助金を交付しています。

平成26年度から各自治会やまちづくり協議会で実施していただき、現在、市内で36カ所、678の方が継続して実施されています。今年度、参加者の方々にアンケート調査をしたところ、下記のような効果がありました。

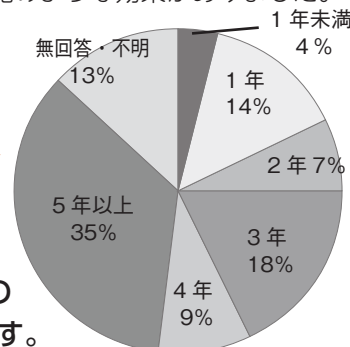


ラジオ体操の効果は

- 1位 地域との人々との交流が増えた
- 2位 生活が規則正しくなった
- 3位 身体を動かすことが苦痛でなくなった
- 4位 食事がおいしい

ラジオ体操を 何年続けて いますか

※アンケート結果は
11月30日現在



今後もこれらの効果を継続するため、ウェルネスシティを推進する一つの方法として目標の50カ所を目指し、ラジオ体操の普及を進めていきます。