



Inclusive support

## 地域包括支援センター

行方市地域包括支援センター

☎ 0299-55-0114

いつまでも健やかにすみなれた地域で生活していけるよう、高齢者やご家族のみなさんを、医療、保健、介護及び福祉などさまざまな方面から総合的に支援します

### シルバーリハビリ体操とは



シルバーリハビリ体操とは、平成17年に茨城県が、元茨城県立医療大付属病院長（現茨城県立健康プラザ管理者）の大田仁史先生とともに協働で確立した、介護予防を目的とした体操です。

ストレッチや筋力強化を主として行い、器具は使いません。「いつでも、どこでも、一人でも」でき、関節の動きを「1日1ミリ」伸ばし、筋肉の量を「1日1グラム」増やすことを合言葉にしています。1つ1つの動作をゆっくり行えるため、高齢者には安全で効果的な体操です。

行方市では平成19年に3カ所の会場でスタートし、現在34カ所の会場で、月2回行われています。体操を指導してくれているのは、行方市シルバーリハビリ体操指導士会の方々です。体操が中心の教室ですが、決まった時間に決まった場所に集まり、友人と会話を楽しむことで、認知機能の維持にも効果があります。また、教室に参加し、外出することで毎日の生活が活性化し、別の教室にも参加してみようという意欲にもつながります。

現在600名ほどの方がこの教室に参加されています。参加者からは「膝の痛みが減った」「長い距離歩けるようになった」「友達が増えておしゃべりが楽しい」などの声が届いています。

興味を持たれた方は地域包括支援センター（☎0299-55-0114）までご連絡ください。



## 司法書士市ノ澤事務所

相続・会社設立・土地の名義変更のサポートいたします！

会社の専門家：事業承継・株式・定款見直し

※相談無料 受付7:00~22:00 出張相談可

TEL. 0299-56-4333 市ノ澤創 茨城第620号

## 真心込めた、自慢のお料理でおもてなし

宴会料理

ご婚礼・お子様の節句・祝いの会合など  
様々なご要望に対応

お一人様 予算 3,000円~ 承ります

築地から仕入れる新鮮な魚介類を中心にした料理

◇大小九つの宴会場は約300名収容可能

ご婚礼・ご宴会

◇無料マイクロバス送迎も要相談

ニュー **ますみ** TEL0299-55-1550 ●行方市芹沢1790

http://new-masumi.com/ FAX0299-55-3073 ●月曜日定休  
(祭日の場合は営業)