



腰 や膝がちょっと痛いけど、元気なつもりです。こんなに元気なのに介護予防教室に参加していいのか、ちょっと心配でしたが、出不精なので出かける機会ができるととてもよかったです。ストレッチ体操や折り紙、おまんじゅう作りなど6回の教室はどれも工夫されていて、楽しかったですね。看護師さんの個別相談があって、お医者さんに言えないことを気軽に相談できたのもよかったです。

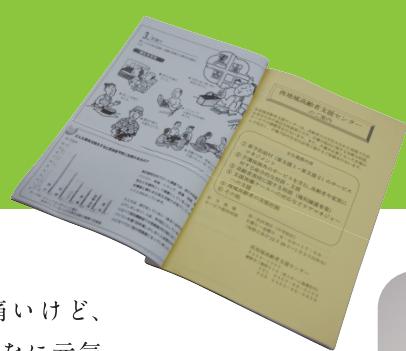
森本文子さん（85歳）

夫 を亡くした脱力感で、半年以上も気が抜けたようになっていました。足がしびれて立つのもやっとになり、大好きな花の水やりもつらくなりました。そんな私を見て、地域包括支援センターのケアマネジャーさんが体操教室に行ってみては、とすすめてくれました。



そうしたら、楽しくて。おしゃべりしたり、門松を作ったり、週1回の教室が待ち遠しくて、12回終わる頃には、足の痛みも取れ、もうすっかり元気になりました。

小出ツネさん（73歳）



た びたび度忘れするようになり、嫁に心配されて、介護予防教室に行くようになりました。そうしたら、毎回毎回新しい発見ばかりで、すっかり楽しくなりました。このとき使ったテキストは人生の指針です。教室に参加し、考え方があり、積極的に生きようと思いましてね。耳が遠いのを何とかしようと補聴器に慣れる練習もしています。人と会って話をしたり、何かをするのは楽しいですね。

二宮清さん（85歳）

市 の広報誌を見た嫁にすすめられて申し込みました。膝に負担のかからない歩き方を教室で教えていただいたら、腰の痛みもなくなり、血圧も安定しました。それまでは、血圧は高いし、骨折した腰は痛いし、膝も痛くて、出かけると疲れるから動かなくなり、1日中テレビばかり見て過ごしていました。今では定期的に水中ウォーキングなどもしています。介護予防教室で友達もできました。

水沼利江さん（72歳）

