



チーフインストラクター
しいな せりな
椎名 瀬梨菜 さん



元気な毎日と健康いきがづくりを
空気よし、人よし、くらしよし・・・『HAPPINESS』

くらしワンストップ
もろ はびねす
MORO HAPPINESS館

- 4階 学びのフロア
- 3階 相談支援フロア
- 2階 クリニックフロア
- 1階 健康ふれあいフロア

楽しく元気で・・・

ハピネス館では、様々な健康体操が行われています。健康イスタ体操・いきいき脳体操・バランスボールを使った体操・ダンスエクササイズ・ヨガなど、地域の皆さんが参加したい内容に合わせたクラスとなっています。

チーフインストラクターの椎名さんは、「自立歩行が困難な人、腰や膝が痛い人など、運動に不安がある人でも、気軽に参加できる内容となっています。いきいき脳体操では、イスに座っての体操が基本で、身体と脳を使っての体操、運動をしながら計算をするなど、身体を使って、脳を使って、同時に2つを使うことによって、認知症予防などにつながる運動も行っていきます。また、いろいろなステップを交えながら、(ステップしながら、1・2・③、4・5・⑥と3の倍数で手を上げる) 脳を使うことによって記憶力の向上などにもつながる運動を、参加者の皆さんと楽しく行っています。」と答えてくれました。

また、自宅に居ながらも、気軽にできる運動を紹介してくれました。「筋力アップの運動で、イスに座ったまま、足を伸ばして足が床と平行になるように上げる運動をすることによって、下半身の筋力アップにつながり、また、ウォーキングをする場合も、大腿で歩く、小股で歩く、膝を上上げるなど、変化をつけて行うことによって、無理なく楽しく続けられ、多くの効果が得られます。」と説明してくれました。

参加者には、杖なしで歩行できるようになった、ご高齢の男性もいらっやあって、毎日のインストラクターの仕事の励みになっているといいます。

最後に椎名さんは、「この町の参加者の皆さんがとてもやさしく親切で、そして穏やかな方々が多く、地域性溢れるこの町が好きになりました。」と笑顔で答えてくれました。

健康で楽しく・・・

「毎日を健康で楽しく過します・・・」誰もが一番願っていることではないでしょうか？

町では、町民の皆さんがいつまでも、元気で楽しく長生きできることを願って『健康いきがづくり事業』を推進しています。

楽しい時間を仲間と過ごす、そしていつまでも健康で元気でいられるように・・・、楽しく運動でき、医療や健康相談、そして仲間といきがいづくりを追求する講座や学習の場を提供する、『くらしワンストップ MORO HAPPINESS 館』での健康いきがづくりを紹介します。

『くらしワンストップ MORO HAPPINESS 館』は、国の地方創生推進交付金の補助金を使って、町と社会福祉法人埼玉医療福祉会が連携して健康いきがづくりを推進するためにオープンした施設で、健康運動・健康相談・医療相談などが、ワンストップで行える施設です。

1階は、地域の皆さんが様々な形で利用できる場として、健康体操やトレーニングなどの健康いきがづくりや、来館者の憩いの場としてのカフェを提供しています。

2階は、内科と整形外科の外来で、患者さんと医師が互いにキャッチボールできる、患者さんの目線を大切にした医療機関です。

3階は、ご高齢の皆さんがいつまでも元気で自立した生活ができるよう、様々な相談について関係機関と連携した支援策を行っています。

4階は、市民講座や生涯学習、地域ボランティア養成などの事業を実施し、参加者がいきがいを追求し、夢と実践を育むための支援を行っています。

お知らせ・・・

『第2回健康市民講座』

日時 平成30年2月20日(火)
午後2時30分～3時30分

定員 先着50人
(予約優先、空きがあれば当日参加可能)

講師 棚橋紀夫 氏(丸木記念福祉メディカルセンター病院長、くらしワンストップ MORO HAPPINESS 館館長)

内容 認知症について

場所 くらしワンストップ MORO HAPPINESS 館

問合せ先



毛呂山町毛呂本郷 1006
049(276)1700(代表)

※『最新鋭X線骨密度測定装置』(Prodigy Fuga)を導入、早めの検査で骨の状態の把握を!