

INFORMATION

JAありだ「JA健康倶楽部」を開催

福祉協会では、高齢者対策活動の一環として、健康寿命を伸ばすことを目的に健康づくりに対する意識向上と普段の生活の質を維持・向上を促す活動『JA健康倶楽部』を進めています。

去る7月11日、JAありだ本所にて管内に住む高齢者の健康維持を目的とした「熱々シニア隊」が開催され、総勢30名が参加されました。

JAありだでは、令和5年度から毎年実施されており、今年度は全6回講座の継続的な取り組みとして開催されます。

講座のテーマは『=力の養成=』とし、体幹力・歩行力・柔軟力など全身に纏わる「力」にフォーカスした内容で構成しています。

当日は、本倶楽部では必須項目であるInBody^{インボディ}測定や握力測定を行い、自身の身体の状態を確認していただくとともに、講習会ではパーソナルトレーナーであり認知症ケア指導管理士の田邊雅司氏による講義が行われました。

次回は8月8日に実施予定です。今回測定した測定結果を指標とし、次回の測定値向上・改善に向けて、今回の体操を日々の生活に意識的に取り入れていただきたいです。



▲講習会の様子



▲「体幹力とバランストレーニング」をテーマに身体を動かす様子

今後も福祉協会は、JA・JA共済連と連携し、地域貢献活動を通じて地域との絆を強化するとともに、地域の方々が健康で安心して暮らせる豊かな地域社会づくりに貢献していきます。実施を希望される場合は、福祉協会までお問合せください。