

平成 29 年度健康ひょうご 21 県民運動東播磨会議総会・記念講演

日 時：平成 29 年 7 月 13 日(木) 13 時 30 分～16 時

場 所：ウェルネージかこがわウェルネージホール

参加人数：105 名

【総会】

平成 28 年度事業報告、平成 29 年度重点活動目標及び事業計画を審議し、承認いただきました。

【事業報告】

高砂市福祉部地域福祉室高年介護課の藤井秀人課長に、「高砂市いきいき百歳体操『高齢者の健康と絆づくり』」と題して、報告いただきました。

高砂市では、「いきいき百歳体操」に取り組む自主グループを増やすために、地域包括支援センターからの技術指導や、体操に使うおもりや DVD の貸出しなどの支援を行っているそうです。体操に取り組むグループも年々増えていき、参加者の運動能力にも効果がみられているとのことでした。

【記念講演】

記念講演では防災アドバイザー・防災士である山下順正氏に、「学んで備えて上手に逃げましょう」をテーマにご講演いただきました。

想定外を想定すること、ハザードマップを自分で作成すること、あらゆる状況に応じた避難ルートを確認することなど、具体例を交えて教えていただきました。自然災害の多い昨今、「明日は我が身」と自覚し、普段からの備えを心がける良い機会となりました。

