

# 福祉 (高齢・介護・の窓)

## 介護予防に 取り組みましょう

### 介護予防とは…

介護予防とは、いつまでも健康でいきいきとした生活を送るために、自らの心身を鍛え、寝たきりなどの介護が必要な状態になるのを未然に予防することをいいます。

### 頭も体も積極的に動かしましょう

頭や体は、使わなければ加齢とともに次第に老化が進みますが、使って鍛えれば機能は向上することが分かっています。積極的に頭や体を動かして、老化を予防しましょう。

### 介護予防は少しずつ長く続けることがポイントです。自分に出ることを見つけて、楽しく続けましょう。

#### ワンポイント体操講座

◎スクワット運動  
日常生活の動作につながる、足を強くします。

- ①いすに浅く腰掛けます。
- ②足を肩幅に開き、ひざとつま先の向きを同じにします。

③足の裏を地面にしっかりとつけます。足を少し引きますが、ひざがつま先よりも前に出ないようにします。

④1、2、3、4で立ち上がり、5、6、7、8で座ります。



・立ち上がるときは、ひざがつま先よりも前に出ないようにします。

・座る時は、背すじを伸ばし、お尻を突き出すようにします。  
※10回ほどの繰り返しを目安にしてください。

▼問い合わせ 高齢・介護グループ (☎) 5720

人が輝き まちがとぎめく

## 仲間たち

Group

### キウシト湿原の会

『キウシト湿原の会』は、貴重な動植物が生息するキウシト湿原の保全と利活用を目的に、平成14年に結成されました。

キウシト湿原は、環境省の『日本の重要湿地500』に選ばれています。この湿原を守るため、20歳代から60歳代までの会員47人は、月1回の定例会や湿原の調査、ごみ拾い、外来種の駆除、写真パネル展などの活動をしています。

湿原を保全する基本計画は、平成12年に発足された市民会議『キウシト湿原を考える会』が市に提言しました。この提言後、解散した同会が市民自らも湿原を守っていくこうと、そのメンバーが中心となり『キウシト湿原の会』は結成された経緯があります。

「キウシト湿原に生息する絶滅の心配がある貴重な植物を栽培し



### 貴重なキウシト湿原を保全し、市民の学習や憩いの場にしていきたい



▲ミズバショウの観察会

て、湿原の再生にも取り組んでいます。市と一体となってキウシト湿原の保全や公園開設に向けての準備を進めています」と話すのは、代表の堀本宏さん。

「春には市民見学会としてミズバショウの観察会を行っています。もっと多くの方に湿原を知ってもらい、保全活動に参加してもらいたいですね」と堀本さんは、参加を呼び掛けていました。

平成13年に入会した高橋康子さんは、「転入してきた時、広報紙でミズバショウの観察会があるのを知り参加しました。住宅地の間にある湿原に、貴重な植物が生息していることを知り、この湿原をずっと守っていききたいです」と話してくれました。

入会を希望される方は、堀本さん (☎) 3072) までどうぞ。

※ホームページ <http://kiushito.blog.fc2.com/>