鈴木 利周

57分前 ·

静岡新聞の朝刊です。手前左側の女性が現在99歳。何度も転倒して要支援１に(H27年1月、97歳の時)。同時期にでん伝体操開始。週2回。お盆と正月に休み。ピンピンころりの見本となれるか？

「でん伝体操」高齢者に人気

袋井市、介護予防へ推進

しぞ～かでん伝体操に取り組む参加者＝袋井市の浅羽北公民館

袋井市が推進する介護予防体操「しぞ～かでん伝体操」が高齢者のグループを中心に人気を集めている。自宅に閉じこもりがちな高齢者の憩いの場づくりにもなっていて、市内全域で33グループ約500人が取り組んでいる。このほど、積極的に活動する同市浅羽北地区の住民が浅羽北公民館に集まり、心地よい汗を流した。（袋井支局・伊藤龍太）

憩いの場づくりにも

同公民館には約100人が集まり、両腕を胸の前で交差させながら椅子を活用して繰り返し立ち上がる体操など8種類の運動で体を動かした。各グループの活動報告も行った。

鈴木冬子さん(99)＝同市浅羽＝は、立ち上がるスピードが向上したといい、「足の痛みが治った。これからもずっと続けたい」と力強く語った。

市健康づくり課によると、体操は静岡市の考案。童謡「でんでん虫」の音楽に合わせて手足を動かす。袋井市内では2015年度から浅羽・笠原地区で取り組みが始まり、他地区も市民主導で浸透した。週1、2回程度実施していて、15か所ほど

人命救助貢献 3人に感謝状

北消防署

浜松市消防局北消防署はこのほど、2月に発生した救助事案で、川で倒れていた男性(76)の救出に貢献した浜松市北区細江町の3人に感謝状を贈った。同署で開いた贈呈式で、署長は「勇気ある行動。人命救助の意識の高い市民がい

らっしゃるの
い」とたたえ
感謝状を受け