



☎ 高齢介護課(地域包括支援センター) ☎0823-43-1640

## 江田島市オリジナル介護予防体操 「うたじまん体操」 DVD、リーフレットを作成しました!!

江田島市では、介護予防として2016年から、高知市発祥のいきいき百歳体操に取り組んでいます。本市でいきいき百歳体操の普及が始まって6年が経過し、もっと色々な体操もしてみたい!という声がありました。そこで、この度、市オリジナルの介護予防体操を新たに制作しました。

体操は、広島大学大学院医系科学研究科 スポーツリハビリテーション学研究室の博士(保健学)理学療法士の前田 慶明先生と研究室の学生の皆様のご協力のもと、制作しました。

広島発・和(なごみ)系アコースティックバンド、753φ(なごみ)が演奏する、江田島応援ソング「江田島が好きじゃけん」の楽曲にのせて、イスに座って行う体操です。

普段はなかなか意識できない体の部位も、筋力や柔軟性の維持にトレーニングが必要です。この体操の特徴は、体を中心から支える体幹と骨盤、しっかりと立って歩くための足に注目した点です。体操の要素は全部で8つ。8つの要素のうち、はじめの4つはタオルを使って行います。

体操動画には、江田島市食育キャラクター「もりもりぼうや」も出てきます!介護予防を意識した体操ですが、大人だけでなく子どももみんなで楽しくトライしてみてください!

また、「江田島が好きじゃけん」の歌詞には、江田島の魅力がたっぷり詰まっています。さわやかな曲を口ずさみながら、江田島の自然あふれる海や山を思い描きながら、うたじまん体操でトレーニングをしましょう!

DVD及びリーフレットは、市役所高齢介護課、各市民センターなどにあります。また、体操は江田島市公式YouTubeで視聴できます。リーフレットは、江田島市ホームページからダウンロードできます。

江田島市公式YouTube

えたじまん体操動画QRコード▶



江田島市ホームページ QRコード▶

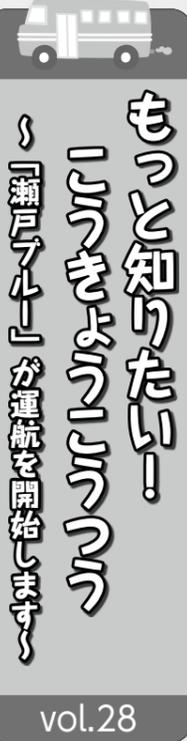


えたじまん体操



令和3年12月から、建造を開始した新造船「瀬戸ブルー」がついに竣工しました。

4月4日(火)には、「進水式」が行われ、船体が初めて海に着水し、船の安全な就航を祈願しました。



vol.28

☎ 企画振興課 ☎0823-43-1630

外観・内装

船体は市章にも使用されている、青を基調とした塗装が施されており、船内の内装は、江田島市の特産であるオリブやみかんをイメージした色味が各所に使用されており、柔らかく温かい印象なので、お楽しみください。



5月13日運航開始

5月13日(土)には、第1便の出港を祝う「出発式」にて、宇品〜高田・中町航路の運航を開始します。皆さまもぜひ一度、乗船ください。



心とココロの交流

民泊通信

民泊部会全体開催など、5月中旬の受入再開に向けて準備を進めました。

vol.95

☎ 交流観光課 ☎0823-43-1632

受入を開始します!

令和5年3月1日開催の民泊部会全体会において、新型コロナウイルス感染症の感染防止対策研修と安全講習を実施しました。

感染防止対策研修では、基本的な対策や今後のコロナ対応について学びました。感染症対策の基本は、①生活習慣の改善(十分な睡眠・適度な運動・バランスのよい食事)及びフコチン接種、②換気・手洗い・手指消毒の徹底となります。

また、効率のよい換気方法や手洗いのタイミング、洗い残しの多い部分など、大事なポイントも合わせて知ることができました。

安全講習では、心臓マッサージなどの心肺蘇生法について、人形を用いて実践し、皆さんに体で覚えていただきました。最後に、受入の際に気になっていること(家業体験や料理のことなど)について、グループに分かれて話し合いました。

その中で、経験豊富な家庭の方々から、喜ばれる体験やスムーズに料理をするための事前準備、特に気を付ける



ことなどの貴重な意見を聞くことができましたので、一部紹介します。

- 釣リ体験を喜ぶ生徒が多い。
- クラブやスポーツなどのテーマでコミュニケーションをとっている。
- 風呂の時間は決めたほうがよい。
- 下ごしらえした魚やタケノコなどの食材を冷凍しておく。

今後こういった研修や皆さんで話ができる機会を確保するとともに、受入方法が今までと変わってきていますので、受入家庭の皆さんに十分に説明をして、安心・安全な民泊受入ができるようにしていきます。

民泊家庭の活動に関心のある方は、お気軽に交流観光課までお問い合わせください。