

長田区会でフレイルチェック会を開催しました！

コロナウイルス感染「第3波・第4波」の影響もあり、時期を逸しておりましたが、ようやく長田区会でのフレイルチェック会が、長田消防署内の「神戸市防災コミュニティセンターホール」で、7月22日（木）13:30から開催されることになりました。初めは10名枠で9名の役員全員参加のつもりでしたが、1名の欠席連絡が有るも、ご近所の2名の会員さんに声掛けした処、即答で参加の返事が返ってきて、総勢10人での参加になりました。

長田区に住んでいながら「神戸市防災コミュニティセンター」の存在も知らず参加者全員が初めての会場を訪れました。チェック会は検温から始まり、講義と計測で、約1時間40分、お喋りしながら有意義な体験でした。

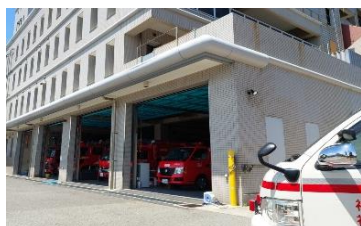
「筋肉量は問題なかったのに、片足立ち上がりができなかったのがショックだった。」「脂肪かと思っていたけど、筋肉だったとわかって、よかった。」「今後は筋肉量が大事だ、ハムストリングスを鍛えたい。」「スポーツジムのお陰なのか片足立ち上がりでサポーターから拍手をされてうれしかった。」「KSC・グループ「わ」と社会参加の機会が多いからなのか、チェック表は好成績でした。」などの感想がありました。

これを機会に以降の開催は区会の全会員さんに声掛けしてフレイル予防に取り組んでもらい、皆様が**人生100年！健康長寿！**を目指して頂けたらと思います。

2021年（令和3年）7月23日 区会長 福井芳秋



4F です。とても広かった！



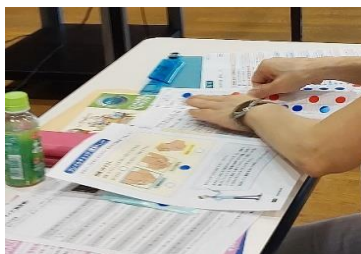
筋肉量測定
コーナー



握力合格！！



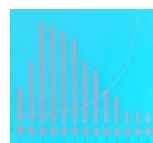
ふくらはぎ
脹脛周囲長
測定



緑のTシャツ
の市民サポーターが親切に
教えてくれました



サンテレビ KOBE 元気いきいき体操でおなじみの「かずおさん」と「かわいし君」です。専門家ですから相談に乗ってもらいました。



赤シールの数は
減らしたいな



片足立ち上がり
みごと成功！！