

「栄養・運動・社会参加」で心も体も元気に！

フレイル予防のススメ

フレイルとは

年齢に伴い、筋力や心身の活力が低下した状態のことで、健康な状態と介護が必要な状態の中間の段階です。大切なのは、フレイルの兆候にいち早く気付くことです。そこから食習慣や運動習慣を見直し、実践することで、健康な状態を取り戻すことができます。

市内の29会場で「げんき教室」を開催しています。教室では無理なく筋力アップができる運動や認知症、閉じこもりなどの予防を目的とした活動を行っています。仲間づくりもできる「げんき教室」に参加して、健康寿命を伸ばしましょう！

「げんき教室」に参加して10年以上！

週に1度の教室に毎回参加しています。教室に通い始めたきっかけは、以前、体調を崩したこと。体を動かさないといけないと思うようになりました。1人暮らしで家にいると誰ともしゃべる機会がないのですが、教室にくるとたくさんの人とお話できて刺激を受けています。運動はもちろんですが、会話も楽しみのひとつ。送迎があって通いやすいのも魅力です。これからも通い続けたいです。



青野 トミコさん(92歳)



「健康とどけ隊」健康教室も開催しています

保健師と管理栄養士が直接地域に出向き、筋肉量や体脂肪率などの健康測定や健康ミニ講座を行います。まずは自分の体を知ることから始めてみませんか？

申し込みは健康長寿課健康推進係で受け付けています。



測定器で筋肉量などを測定

健康長寿課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633



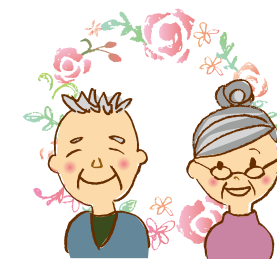
今年度100歳を迎える皆さま おめでとうございます！！

今年度、本市で100歳を迎える方は37人。多年にわたり社会の発展に貢献されたことへの感謝と、その長寿を祝い、内閣総理大臣から祝状と銀杯、市からは祝金を贈りました。皆さん、これからも元気で過ごしてください。



今年度100歳表彰者 (希望者のみ掲載)

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 〈吉田町〉 | 〈高宮町〉 | 〈向原町〉 |
| 井上 光男さん | 秋國 ハナエさん | 岩本 子末さん |
| 小原 ツキエさん | 岡崎 アヤコさん | 岡崎 アキエさん |
| 門田 ツヤ子さん | 道免 セツミさん | 佐々木タツノさん |
| 小川 チヨ子さん | 西田 定子さん | 古満 ノフエさん |
| 立石 キヨメさん | 南 文夫さん | |
| 茶之原 盛登さん | 〈甲田町〉 | |
| 増長 千代賀さん | 浅尾 ヤスコさん | |
| 行永 セキノさん | 板舩 四郎さん | |
| 〈八千代町〉 | 佐々木ハルエさん | |
| 藤本 喜美子さん | 田中 時夫さん | |
| 〈美土里町〉 | 名越 小美枝さん | |
| 岩口 キヨメさん | 西谷 勇さん | |
| 佐々木 一枝さん | 原 コスエさん | |
| 松尾 トキエさん | 山田 満子さん | |



社会福祉課 地域福祉係 ☎お太助フォン 42-5615