

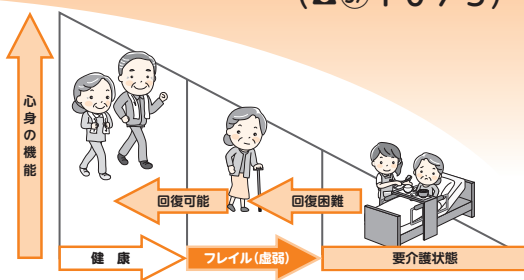
フレイル予防のポイント～運動編～

問い合わせ 健康長寿グループ
(☎571075)

フレイル（虚弱）は、年齢とともに心身の活力（筋力や認知機能など）が低くなり要介護状態となるリスクが高い状態で、『健康』と『要介護』の中間の状態を表します。

新型コロナウイルス感染症の影響や冬期間で外出の機会が減り、生活が不活発になることにより、身体機能が低下しフレイルが進むことが心配されています。

フレイルは、早めの予防で元の健康な状態に戻ることができます。今号では自宅で取り組める筋力アップの運動を紹介しますのでぜひ取り組んでみてください。



スクワット

日常生活の動作につながる足腰を強くします。

1日に10回×1～3セットを目安に行ってください。

- ①イスに浅く腰かけ、足を肩幅に開き、膝とつま先の向きをそろえます。
- ②膝の下につま先がくるように足を引き、膝に手をのせます。
- ③4拍かけて立ち上がり、4拍かけて座ります。



介護予防教室に参加しませんか

日時	場所	定員
11月15日(月)10時～12時	市民会館	各20人
11月17日(水)10時～12時	鷺別公民館	
11月25日(木)10時～12時	婦人センター	

対象 65歳以上の方

内容 健康相談、栄養について講話、体操

持ち物 動きやすい服装と靴、タオル、飲み物、筆記用具、マスク

申し込み 11月12日(金)までに申し込みフォームまたは電話で健康長寿グループ (☎571075)



あいサポート運動の輪を広げよう

問い合わせ 障がい福祉グループ
(☎853732)

～障がいを知り、共に生きる、地域共生社会を目指して～

あいサポート運動とは

さまざまな障がいの特性を理解し、障がいのある人に温かく接するとともに、障がいのある人が困っている時に『ちょっとした手助け』を行うことにより、誰もが暮らしやすい共生社会を目指す運動です。

この運動は、平成21年に鳥取県でスタートし、市では平成28年から取り組んでいます。

8月末現在、全国の8県14市6町で実施されています。



あなたもあいサポーターになりませんか

市は障がいのある人が困っているときにちょっとした手助けを行う『あいサポーター』を養成するため、企業や団体、町内会などに講師を派遣し『あいサポーター研修』を実施しています。

平成28年11月から令和2年度末までに2,272人の方が研修を修了し『あいサポーター』となっています。

研修内容は、『あいサポート運動』の目的や趣旨の説明、障がいを理解するためのDVDの視聴、日常で使う簡単な手話講座などです。

新型コロナウイルス感染症の影響により、研修の実施機会は少なくなっていますが、現在は市内小学校を中心に実施しており、令和2年度は6つの小学校や専門学校などで実施することができました。

深い知識や特別な技術がなくても、少しのことを知っているだけで、誰かの大きな助けになることがあります。『あいサポート運動』や『あいサポーター』に興味のある方は、お気軽にお問い合わせください。

株式会社SRテクノ 再資源化工場

第3期管理型最終処分場

産業廃棄物を資源に。ここは、すべてが生まれ変わる場所。

R&D 株式会社 **アール・アンド・イー**

本社 登別市富浦町223-1 TEL(0143)80-2233 FAX(0143)80-2232
札幌事業所 北広島市大曲工業団地4-4-1 TEL(011)370-3232 FAX(011)370-3233

産業廃棄物収集運搬業許可 第00110098348号(通) / 産業廃棄物処分業許可 第00140098348号(通)
特別管理産業廃棄物収集運搬業許可 第00150098348号(通) / 特別管理産業廃棄物処分業許可 第00180098348号(通)

皆様のプライバシーには最大限配慮いたします。

のぼりべつ法律事務所

弁護士 八木橋俊輔 札幌弁護士会

**離婚・相続・消費者被害・債務整理
交通事故・その他**

個人のお客様は初回無料です。
その他の相談も扶助制度が利用できる場合には無料となります。

<http://nobaribetsu-law.jp/>

相談は要予約 **0143-83-7381** 月～金 9:00～17:30
※夜間・土日は完全事前予約
登別市若山町4丁目40-5
メープルベットのワン303号