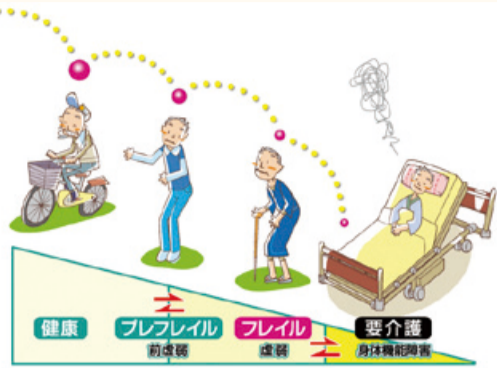


フレイル予防を始めましょう!

問い合わせ 健康福祉課健康増進係(☎25-5686)

新型コロナウイルスの影響で、運動不足の人も多いのではないのでしょうか。動かないことで、身体や頭の働きの低下につながり、歩くことや日常生活の動作が行いにくくなると、フレイルが進んでいきます。しかし、生活習慣を改善することで、フレイルの進行を食い止め、健康な状態に回復することができます。心身の衰えを感じたら、早めに改善に取り組みましょう。



「フレイル予防ハンドブック」監修 飯島勝矢 東京大学高齢社会総合研究機構 より引用

フレイルとは、高齢になるにつれて心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態。

半年に1回はフレイルチェックをしましょう!

自分のフレイルポイントを確認できる「イレブンチェック」です。回答の右側に該当するものが多いほど要注意です。

「イレブン・チェック」11項目		回答欄	
栄養	ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	野菜料理と主菜(肉や魚)を両方も毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
	「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通にかみ切れますか	はい	いいえ
	お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
運動	1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社会参加	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
	1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	自分が活気にあふれていると思いますか	はい	いいえ
	何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

筋肉の減少量をチェック!
指輪っかテスト



両手の人差し指と親指で輪を作り、利き足でない方のふくらはぎの一番太い部分を、力を入れず軽く囲んでみましょう。

筋肉量が少ない人は、生活習慣を見直しましょう!

フレイルチェックを受けてみませんか?

日時 **6月8日(火) 午前10時~正午** **参加無料**
会場 新津地域交流センター3階 **持ち物** 動きやすい服装、運動靴、飲み物
対象 65歳以上の人 **申し込み・問い合わせ**
定員 先着30人(要申し込み) 5月17日(月)からかえつメディカルフィットネスウオーム(☎21-2566)

新潟市生きがい対応型通所事業 スリーA教室

介護予防の体操をしたり、脳を活性化するために脳トレや趣味の活動を行ったりします。都合に合わせて参加できますので、気軽にご参加ください。
スリーAとは **あ**かるく **あ**たまを使って **あ**きらめない
日時 毎週金曜日 午前10時~11時半
会場 新津健康センター2階 お茶の間
対象 おおむね60歳以上で、要介護認定を受けていない人
定員 各回5人程度
参加費 1回500円(利用料と茶菓子代)
申し込み・問い合わせ NPO法人お茶の間(☎23-1115)
健康福祉課高齢介護担当(☎25-5679)

新津図書館シアター

上映作品 **ぼくに涙はにあわない(50分)**
日時 6月8日(火) 午後1時半(開場午後1時)
会場 新津図書館2階 研修室
対象 高校生以上の人、先着40人(要申し込み)
申し込み 5月18日(火)~6月7日(月)までに同館(☎22-0097)
今年度予定 6月15日(火)、7月8日(木)、8月24日(火)、9月15日(水)
上映作品などの詳細は後日お知らせします。お楽しみに。

鉄道の街にいつ 新津駅にD51動輪がやってきた!

JR新津駅東口広場内に蒸気機関車D51形式動輪が展示されました。新津観光協会、秋葉区が協働で北区旧太田小学校にあった動輪を移設したものです。新津駅周辺には、すでに「8620形式」「C57形式」が展示されており、さらに華やかになりました。
鉄道の街にいつにふさわしいシンボルとして、皆さんをお出迎えます。



よみきかせのご案内

(特に記載がないものは幼児・小学生対象)
■新津図書館
5/18(火)・25(火)、6/1(火) 午前10時半から(0~3歳児対象)
5/18(火)・25(火)、6/1(火) 午後3時15分から
5/22(土)・29(土)、6/5(土) 午後2時から
■荻川地区図書室
5/22(土)・29(土) 午前10時半から

各種無料相談

☎=日時 場=会場 問=問い合わせ
■心配ごと相談※予約不要
☎5/17(月)・21(金)・24(月)・28(金)・31(月)、6/4(金) 午前10時~午後3時
場 秋葉区社会福祉協議会(新津地域交流センター 2階、☎24-8376)
■人権相談(新津会場)
☎6/8(火)午後1時半~3時半
場 新津健康センター 2階
問 区民生活課(☎25-5674)
■行政相談(小須戸会場)
☎6/8(火)午後1時半~3時半
場 小須戸地区ふれあい会館
問 区民生活課(☎25-5674)
■法律相談(弁護士相談)※要予約
☎毎月第2・4金曜(祝日振替あり) 午後1時15分~4時15分
場 区民生活課(☎25-5674)
■教育相談
☎月~金曜(祝日を除く) 午前9時10分~午後5時
場 秋葉区教育相談室(新津図書館2階、☎23-0101)

FM76.1MHz RADIO CHAT

5月16日~6月6日のおすすめ番組!
◆クリック!秋葉区◆
毎週月~金曜 午前10時~11時に秋葉区役所がお届けする行政情報番組。区内のイベント情報やお役立ち情報をお知らせしています。
5月18日(火)の「体育館情報」のコーナーは秋葉区総合体育館の阿部さんが出演。「あたまからだいいきいき体操」や「スタジオプログラム」についてご案内します。皆さんも健康のために運動を始めてみませんか。
◆なじらねラジオ◆
毎週月~金曜 午前11時~正午に放送中。秋葉区のほか、近隣の区やお隣の市の旬な情報をお届けします。ゲストが登場してのトークコーナーやお得なプレゼント企画もあります!
月・木曜: 大澤若奈 金曜: 櫻井ひかり
火・水曜: 齋藤有美
インターネットからも聴くことができます↓
番組表はこちら↓
☎23-5000 (リクエスト ☎23-5900) FAX23-5100 http://www.chat761.com

区民への情報掲示板

山びこコーナー

☎=日時 場=会場 内=内容 人=対象・定員
☎=参加費(記載のないものは無料)
☎=申し込み 問=問い合わせ
第39期 初心者硬式テニス教室
繰り返して基礎の練習をします。
☎6月4日~7月23日の毎週金曜 午後7時~9時(全8回)
場 秋葉区内および近隣の体育館
☎秋葉区に在住・在勤の硬式テニス初心者・先着若干名
持ち物 テニスシューズ、ラケット
☎2,500円
☎5月30日(日)までにイエロークラブの岩倉さん(☎090-2240-1471)

第10回 あきは版画会 作品展

☎5月27日(木)~30日(日) 午前10時~午後5時(27日は午後12時半から、30日は午後3時まで)
場 新津地域交流センター
問 同会の田村さん(☎22-4047)

にいがた女(ひと)と男(ひと) フェスティバル2021

この機会に男女共同参画について考えてみませんか。
☎6月26日(土)午後1時半~3時半
場 新潟ユニゾンプラザ 多目的ホール
☎「アンコンシャス・バイアス(無意識の偏見)を越えて」
講師 坂東真理子(昭和女子大学理事長・総長)
☎先着順/会場180人・オンライン50人
☎(公財)新潟県女性財団(☎025-285-6610・FAX025-285-6630)

◇山びこコーナーへの掲載依頼は、地域総務課(区役所3階、☎25-5673、FAX22-0228) 6月20日号の原稿締め切り... 5月26日(水) 7月4日号の原稿締め切り... 6月9日(水)

広告スペース

◇新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、一部イベント等が中止・延期になる場合があります。各問い合わせ先へご確認ください。掲載情報は5月6日時点のものです。◇