

保健センターだより

問い合わせ先 保健福祉課健康推進係 (32)2554

フレイルを予防しよう その1 ～フレイルを知っていますか？～

皆さん「フレイル」という言葉を聞いたことがありますか？

「フレイル」というのは年齢を重ねるにつれ、体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。大切なことは、早めに気づいて、適切な取り組みをすることです。そうすることでフレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができます。

●こんなこと、思い当たりませんか？

- 最近、体重が減っている (6ヵ月で2kg以上)
- ペットボトルのふたが開けられない
- 疲れやすくなった
- 週に一回以上、外出をしていない
- 最近、歩く速度が遅くなっている

3つ以上当てはまるとフレイル、1から2つ当てはまるとフレイル予備軍の可能性あります。

●フレイル予防の3つのポイント

1. 栄養

- ・3食欠かさず食べましょう
- ・いろいろな食品を食べましょう
- ・筋肉をつくるもとなる肉や魚、卵、大豆製品などたんぱく質を多く含む食品を意識して摂りましょう

2. 運動

体を動かすことは、筋肉の発達だけではなく食欲や心の健康にも影響します。今よりも10分多く体を動かしましょう。



3. 社会参加

趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけましょう。

フレイル予防は日々の習慣と結びついています。栄養、運動、社会参加を見直し、毎日の生活に取り入れて、今からできることを始めることを始めましょう。

次回の広報やまゆり12月号は「フレイル予防のポイント」について詳しくお伝えします。

Kids generation



Focus MIYOTA

「龍神まつり特集」龍神まつりで撮った写真をたくさん送っていただきました。



「おひろめマルシェでダンスする娘」
場所：御代田駅前 撮影：中嶋もみじさん
おひろめマルシェでダンスを終えてお疲れ様の絵です

「Focus MIYOTA」では、風景、花木、自然、行事などの写真を募集中です。投稿いただいた中から、毎月広報やまゆりにて数枚ずつご紹介していきます。また、広報紙で紹介しきれなかった写真に関しては、町の公式SNS等でもご紹介いたします(許可をいただいたもののみ)。御代田町内で撮影した素敵なお写真をお待ちしています。

- 【注意事項】
- ・御代田町内で撮影された写真に限らせていただきます。
 - ・人物が写っている写真については、写っている方に掲載の許可をとってから、投稿してください。
 - ・写真のサイズは3MB以内でお願いします。



新年祝賀会

今年度も町や区民の皆さまのご協力、元気を頂ながら、元気で明るい平和台を目指し分館活動を通じて親睦を深め地域づくりに貢献していきたいと思っております。

今年度は町長が訪問され艶やかな生け花、たくさんのお祝い品をいただきました。どうぞ焼きも盛大に行われ区民皆さまの活発な活動に大変感謝を受けておりました。

今後、町や区民の皆さまのご協力、元気を頂ながら、元気で明るい平和台を目指し分館活動を通じて親睦を深め地域づくりに貢献していきたいと思っております。

今年度は町長が訪問され艶やかな生け花、たくさんのお祝い品をいただきました。どうぞ焼きも盛大に行われ区民皆さまの活発な活動に大変感謝を受けておりました。

今年度は町長が訪問され艶やかな生け花、たくさんのお祝い品をいただきました。どうぞ焼きも盛大に行われ区民皆さまの活発な活動に大変感謝を受けておりました。



平和台区分館長 酒井 信明 さん



分館活動紹介

エコーみよたでは、たくさんの団体が活動しており、一緒に活動して下さる仲間を募集しています！
見学もできますので、お気軽に生涯学習係までお問い合わせ下さい。
新しく団体を作って加入していただくこともできます。ぜひエコーみよたをご利用ください!!

令和5年度 公民館グループ紹介

No.	種別	グループ名	内容	活動日	時間	会員数
1		風の道 俳句会 御代田支部	俳句	月1回 日	13:00~16:00	11
2	文学系	御代田短歌会	短歌を詠む	月1回 第2木	13:00~16:00	5
3		俳句道場 五月会	俳句会	月1回 第1金	13:00~16:00	8
4		キツツキの会	木彫	月1回 第3木	13:00~16:00	9
5		遊士会	陶芸	月2回 第2、4土	9:00~16:00	8
6	芸術系	ななかまど	陶芸	月5回 第1、3日 第2、4火 第3土	9:00~16:00	12
7		書道愛好会	書道	月2回	19:00~20:00	8
8		とんぼの会	陶芸	月2~3回 木	18:00~22:00	6
9		うつわの会	陶芸	月3回 第3水 第2、4日	10:00~16:00	8
10		ミヨタデザイン部	デザインワークショップ	不定期	-	5
11		童謡と唱歌を愛する会	コーラス	月1回 第2木	10:00~12:00	13
12		御代田コーラス	コーラス	月2回 木日	木19:00~21:00 日14:00~16:00	13
13	音楽系	浅霧会 咲楽	大正琴	月2回 土	18:00~21:00	14
14		コカリナアンサンブル 桜	コカリナ演奏	月2回 火木金	9:00~12:00	34
15		歌謡教室ひろみ会	歌謡教室	月2回 第1、3水	13:00~15:00	17
16		フラワーアレンジメント さくら	フラワーアレンジ	月1回 第1火	13:00~15:00	13
17	生活教養	女性井戸端会議みよた	町づくりに寄与する会	不定期	-	17
18		絵手紙教室 みよた	絵手紙を書く	月1回 第2水	9:00~12:00	11
19		御代田太極拳協会	太極拳	月2~4回 午前金 午後火	金10:00~11:00 火19:00~21:00	10
20	スポレク	ちょこつとストレッチ教室	ストレッチ	月約15回 火~土	9:00~13:00 13:00~16:00	285
21		エコーみよたヨガ	ヨガ	月8回 木金	木 9:30~10:40 金18:30~19:40	10
22		岳風会	詩吟	月2回 第2火 第3金	13:00~15:00	6
23		外国籍住民のための日本語教室	日本語教室	月4回 日	14:00~16:00	19
24	その他	ウィークエンド英会話	英会話の学習	月3回 日	19:00~20:00	6
25		ハンマウム韓国語教室	韓国語の学習	月4回 木	18:00~21:00	12
26		楽しい英語教室	英語の学習	月8回 金 (1日2回)	11:00~12:00 (19:00~20:00)	8