



生きがい活動支援通所事業 欠員募集中!

「生きがい活動支援通所事業」では欠員の募集を行っています。
生きがい活動とは、体操や室内で楽しめるレクリエーション、講師による講座や趣味活動など様々な活動を通して介護予防の効果を高めます。
同じ年代の方々との交流や友達作りの機会として参加してみませんか?
【実施日】：火曜日～土曜日のうち1日若しくは午前・午後のみの半日
【時間】：10:00～15:00
【対象】：市内に住所を有する在宅の65歳以上の方
介護保険の認定を受けていない方
※欠員がでている曜日につきましては当センター窓口までお問い合わせ下さい。

フェスティバルを開催しました。

2月25日(日)に大宮センターフェスティバルを開催しました。解散や縮小した団体が多い中で、参加いただいた団体の皆様には日頃の成果をいかに発揮してもらいました。演奏や合唱ではみんなが知っている曲を選曲してくれたので、曲に合わせて口ずさんでいる方が多くみられました。
作品展示では生きがい活動の皆様や、自主活動している皆様の作品の提供が増えて、昨年より華やかな展示会となりました。



大宮いきいき体操(前期)参加者募集

第2・4木曜日
10:00～11:00
初回 4月25日(木)

・健康づくりのためのストレッチや介護予防につながる簡単な体操を行っています。皆で楽しみながら身体を動かしてみませんか。

※詳しくは当センター窓口までお問い合わせ下さい。

4 月 教養娯楽室 利用予定 (○印は一般開放)							
曜 日	日	月	火	水	木	金	土
日時		1	2	3	4	5	6
9:30~11:30		○	○	○	○	×	○
12:00~14:00		○	○	○	○	×	○
14:30~16:30		○	○	○	○	×	○
日/時	7	8	9	10	11	12	13
9:30~11:30	○	○	×	×	×	×	○
12:00~14:00	×	○	○	×	○	○	×
14:30~16:30	×	○	○	○	○	○	○
日/時	14	15	16	17	18	19	20
9:30~11:30	○	○	○	×	○	×	○
12:00~14:00	×	○	○	×	○	×	○
14:30~16:30	×	○	○	○	○	×	○
日/時	21	22	23	24	25	26	27
9:30~11:30	○	○	×	×	×	×	○
12:00~14:00	×	○	×	×	○	○	×
14:30~16:30	×	○	○	×	○	○	○
日/時	28	29	30				
9:30~11:30	×	○	○				
12:00~14:00	×	○	○				
14:30~16:30	×	○	○				

健康相談室から

フレイルを予防しましょう！



○フレイルとは病気ではないけれども、体力や活力が低下した状態のことです。

具体的には、

- ① 体重減少 ② 筋力低下（握力低下） ③ 疲労感 ④ 歩行速度の低下
- ⑤ 身体活動の低下

上記の5つの基準のうち、3つ以上が該当するとフレイルです。

フレイル予防には「人とのつながり」が重要

ウォーキングや体操などの運動習慣も重要ですが、文化活動、ボランティア・地域活動といった「人とのつながり」のある活動に参加することも重要です。

スマホは強い味方

スマホで利用できるアプリには、1日の歩数や体重を記録するもの、仲間と会わなくてもコミュニケーションできるものなどがあります。自治体が健康アプリを提供しているところも増えていますので、地域でどのような取り組みがあるのか調べてみるとよいでしょう。また、自治体や携帯電話会社が開催するスマホ教室などに参加したり、スマホに詳しい家族や友人に教えてもらったりするのもよいでしょう。

【参考文献】NHK 今日の健康より引用