

miyoshi イベント event

## 親子で家族で楽しもう 第34回子どもフェスティバル

生涯学習課生涯学習係 ☎ 514・515



ダンスで会場を盛り上げます。

日時 **5月11日(土)** 9:15～12:30  
※予備日 5月12日(日)  
場所 運動公園グラウンド

ダンスや一輪車パレードを見て楽しんだり、小さな動物園で動物たちと触れ合い、わなげなどの遊びなども楽しむことができます。ご家族でぜひお越しください。



miyoshi 健康 health

## まちのキラリ★ スポーツ吹矢みよし中央

生涯学習課生涯学習係 ☎ 080-5685-6793



入賞者表彰式の様子。毎年、水曜日、市民大会で表彰式が行われます。

スポーツ吹矢を皆さんご存知でしょうか。子どもから高齢者、障がいを持っている人でも簡単に参加できる競技です。3月24日に行われた埼玉県大会では細田さんが800人以上で競われた8mの部で見事優勝を果たしました。「腹式呼吸で吹くことで様々な健康効果があります。仲間との会話もできるので、その時間も楽しいです。ぜひ一度見学して吹矢に触れてみてください。」



miyoshi スポーツ sports

## みよしジュニア ハンドボール教室開催

生涯学習課スポーツ推進係 ☎ 516

町が誇るハンドボール部「大崎オーソル」と一体となり、地域の子どもたちがハンドボールを体験し、「走る・跳ぶ・投げる」運動能力を高め、ジュニアチーム結成を目指します。

- ▶ 対象 ① 町内の小学4～6年生 ② 町外の小学4～6年生
- ▶ 定員 ① 30人 ② 20人 計50人
- ▶ 日時 6月25日～平成26年3月18日の期間中、3クールに分け開催。全15回。教室開始 17:30～19:30
- ▶ 場所 総合体育館
- ▶ 参加費 1,500円
- ▶ 申込方法…5月1日から申込受付。参加費は申込時に提出。詳細は町ホームページをご覧ください。



竹間沢小学校で行われたハンドボール教室の様子。

miyoshi 環境 eco

## 大好きな町をきれいに ごみゼロの日クリーン運動

環境課環境対策係 ☎ 216・217

今年で31年目を迎える「ごみゼロの日・クリーン三芳町民運動」。町と区長会が主体となり、住民の皆さんと関係団体が力を合わせ町をきれいにする運動です。ぜひ地域で行われるこの運動にご参加ください。

- ▶ 日時 **5月26日(日)** 9:00～11:30 (小雨決行)
- ▶ 場所 各区ごとに異なります。区長の指示に従ってください。
- ▶ 参加方法…環境課環境対策係までご連絡ください。



「昨年参加した親子参加者も多かった。」

# 老化を防ぎ介護を必要としないために 介護予防で健康寿命を延ばす

「老化は仕方がない」と考えてはいませんか？心身の機能は適切な対策を行えば、維持・改善することができます。年をとっても元気で、いきいきと暮らせるようにするためには介護予防が必要です。

健康増進課 地域包括支援センター ☎ 188・189

### 介護予防の必要性

何もしなければ、年齢を重ねると体力が低下し、転倒しやすくなったり、病気になるやすくなったりするなど、介護が必要な状況になりやすくなってしまいます。特に女性の場合はホルモンの関係で骨が弱くなりやすく、骨折しやすくなる可能性が高くなります。

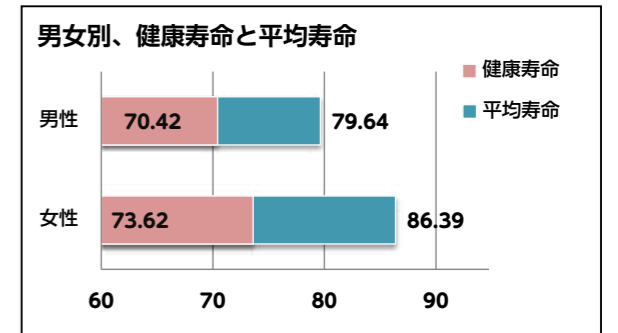
しかし、運動や食事、口腔ケアなどの注意点を知り、積極的に介護予防に取り組むことで、高齢になっても若若しく、元気で生活することができます。介護予防というと、運動や筋トレのイメージが強いかもしれませんが、それだけではなく、生きがいや楽しみを見つけて元気に生活できる事が大切です。規則正しい生活を心がけ、外に出る楽しみを見つけ、ストレスを溜めないようにしましょう。

### 「今日から簡単にできる介護予防」

- ・積極的に体を動かしましょう
- ・食事は3食欠かさず取り、バランス良く食べましょう
- ・食事はよくかんで食べ、毎食後の歯磨きなど、お口の手入れは欠かさずしましょう
- ・買い物や散歩など外出の機会を持ちましょう
- ・趣味や楽しみを持ちましょう

### 健康寿命とは

介護などの必要がなく自立して健康に暮らせる期間を健康寿命と言い、平成22年の調査では男性70.42歳（平均寿命79.64歳）、女性73.62歳（平均寿命86.39歳）となっています（右グラフ）。健康寿命と平均寿命の差が男性で約9年、女性で約13年あり、この年数は何らかの介護が必要な期間と言えます。健康寿命を延ばすには、老化を防ぎ、介護を必要としない状態を保つための介護予防の取り組みが大切です。



### 介護予防事業に参加しませんか？



#### 健康づくり教室 (要予約)

転倒予防や腰痛、膝痛予防など介護予防に大切な運動が中心。栄養、口腔ケアなどの話も行います。運動は座って行える内容になっています。

- ▶ 日時 6月11日～7月30日の間 毎週火曜 全8回 10:00～12:00
- ▶ 場所 藤久保公民館 ホール
- ▶ 対象 65才以上
- ▶ 定員 30人
- ▶ 費用 無料
- ▶ 持ち物 水分補給の飲み物、タオル



#### リハビリ相談 (要予約)

理学療法士や作業療法士による、個別相談(30分程度)を行い、状態に合った運動や生活上の注意点をアドバイス。膝痛や腰痛でお悩みの人は、リハビリ相談をご利用ください。月1回実施。

- ▶ 日時 5月17日(金)、6月12日(水) 7月10日(水)、8月7日(水) 10:00～11:30
- ▶ 場所 藤久保公民館2階 図書室
- ▶ 対象 65才以上
- ▶ 定員 3人
- ▶ 費用 無料



#### いもっこ体操

高齢者がいつまでも元気に生活していけるよう、加齢に伴い衰えやすい筋肉を維持・向上できるように考えられた体操です。各集会場等月1～2回開催。※地域住民の協力のもと実施されています。

#### 「いもっこ体操全体大会」開催

- ▶ 日時 **6月5日(水)** 9:30～12:00 **参加無料**
  - ▶ 場所 総合体育館アリーナ
- 日頃各集会場等に参加している皆さんが集まり、いもっこ体操を行います。