

健康 ワンポイント!

このコーナーでは、市民の皆さんの健康に役立つワンポイントを取り上げます。今回はフレイル予防について紹介します。

☎健康増進センター ☎049-252-3771

2月1日はフレイルの日です!

フレイル予防の重要性を多くの方に知ってもらい、健康長寿社会の実現を図ることを目的に、2月1日はフレイルの日として制定されています。

フレイル予防の三本柱は栄養・運動・社会参加です。食事やボランティア活動などさまざまな取り組みがフレイル予防につながります。フレイルの日をきっかけにフレイル予防に取り組んでみませんか。

■ フレイルサポーター養成研修

とき 2月17日(月)午前10時～午後3時

場所 健康増進センター

対象 市内在住でおおむね60歳以上の方

定員 20人(無料、申込順)

申込 2月3日(月)～14日(金)に電話で

問・申込先 健康増進センター ☎049-252-3771

point! サポーター活動がフレイル予防に

活動自体がフレイル予防のポイントの一つである「社会参加」につながるため、「何か地域活動を始めたい」、「健康のために社会活動に取り組みたい」という方にもお勧めです。

eスポーツを気軽に体験してみませんか

市では、高齢者の社会参加や地域交流の促進を目的に、コンピューターゲームなどを使った対戦をスポーツ競技として捉えたeスポーツを活用して、シニアのための「eスポーツ×フレイル予防」講座を開催しました。

現在、講座参加者を中心にeスポーツを気軽に体験できるクラブ活動を行っており、多くの方がeスポーツを通じた交流を楽しんでいます。

eスポーツやフレイル予防に興味がある方はぜひご参加ください(無料、申込不要)。



とき	場所
毎週月曜 午前10時～正午	健康増進センター
毎週火曜 午前10時～正午	水谷東公民館ふれあいサロン
毎週水曜 午後2時～4時	高齢者いきいきふれあいセンター

手話で 楽しもう

手話は
言語です

今月のテーマ「体調管理」

日常で使える簡単な手話単語や会話を動画で紹介しています。

☎障がい福祉課 ☎049-257-6114 FAX049-251-1025

手話動画



▶ 毎日



両手の手の平を自分に向け、親指と人さし指は伸ばしたままほか3本を折り曲げ、両手を同時に下から上へ回します。



▶ インフルエンザ



片手の小指を伸ばしてほか4本の指を折り曲げ、親指側を口元に近づけ、咳をする様子を表します。



▶ 花粉



両手の指をすばめて合わせ、5本指を開きながら回転させます。



その後、片手の人さし指と中指を伸ばしてほか3本を折り曲げ、伸ばした指を鼻に近づけます。



▶ 薬

片手の手の平を上に向け、反対手の薬指を手の平につけて薬指で小さな円を描くように回します。



◆ このコーナーは、富士見市聴覚障害者の会、富士見手話サークルの皆さんの出演、協力のもと作成しています。団体の活動に興味がある方は、富士見市社会福祉協議会(☎049-254-0747)にお問い合わせください。