

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

ふじみ フレイル 予防フェア

とき / **12月5日(火)**
午前10時30分～
午後3時30分
場所 / らぼーと富士見1階
屋内広場
※無料、申込不要

フレイル予防体験ブース

- ・フレイルチェック
- ・咀嚼^{そしゃく}チェックガム
- ・パタカ(滑舌)測定
- ・骨の健康度チェック など



フレイル予防啓発ステージ

フレイル予防に関する講演、各種団体の紹介、簡単にできる体操などを行います。

▶特別公演「日常生活にちょいたしフレイル予防」

フレイルを防ぐ3つの柱である栄養・運動・社会参加(地域でのつながり)について、東京大学の孫特任准教授による日常生活に“ちょい足し”できる予防活動の講演を行います。

講師 東京大学高齢社会総合研究機構
孫 輔卿 特任准教授



point!

子どもから大人まで楽しみながら学ぶ

ふじみフレイル予防フェアでは、フレイルのリスクが高い方だけでなく、さまざまな方にフレイル予防について触れてもらうため、体験ブースでは子どもでも楽しめるイベントを開催します。

家族みんなで体験して、フレイル予防についてこの機会に学びましょう!

Pick Up!! お口の健康チェック

■咀嚼^かチェックガム

噛むと色が変わるガムを噛んで、噛む力を確認できます。

■パタカ(滑舌)測定

素早く連続で何回発音できるかを測定し、食べるために必要な口の機能の状態を確認できます。

赤くなるか挑戦してみよう!



- 「パ」…食べ物を口からこぼさないように口を閉じる力
- 「タ」…飲み込む時に必要な押しつぶす力
- 「カ」…食べ物をつぶしたり、運んだりする力

手話で 楽しもう

今月のテーマ「道案内」

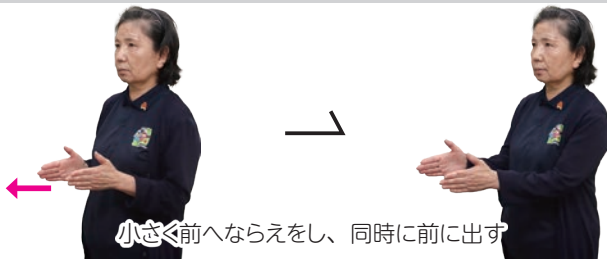
日常で使える簡単な手話単語や会話を動画で紹介しています。

☎ 障がい福祉課 ☎049-257-6114 FAX049-251-1025

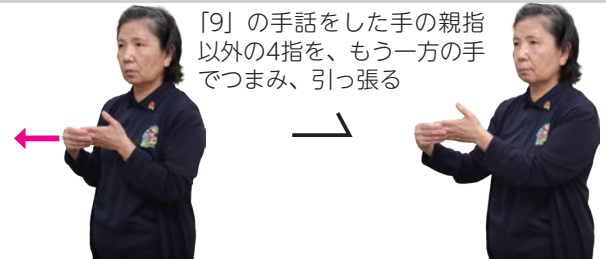
手話動画



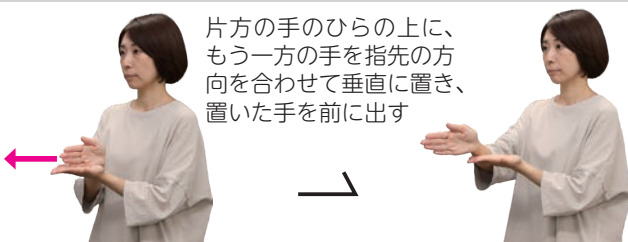
▶道



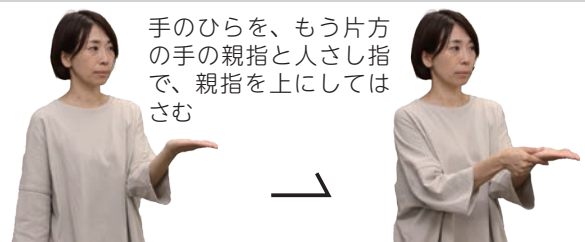
▶案内



▶まっすぐ



▶駅



◆ 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。