

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

フレイルサポーターを募集しています

市では、フレイル予防事業の担い手である市民ボランティア「フレイルサポーター」の養成研修を定期的に開催しています。現在、フレイルサポーターは平均年齢74歳の約40人が活動しています。

今後さらに活動を発展させ、健康長寿のまちづくりを目指すためには、まだまだ多くの仲間を必要としています。興味のある方は健康増進センターまでお問い合わせください。

■ フレイルサポーター養成研修

とき 2月19日(月)午前10時～午後3時

場所 健康増進センター

対象 おおむね65歳以上の方

定員 20人(無料、申込順)

申込 2月16日(金)までに電話で

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。

／ フレイルサポーターも活躍! ／

12/5 ふじみフレイル予防フェアを開催



ららぽーと富士見で「ふじみフレイル予防フェア」を開催しました。当日は100人以上が来場され、講演やさまざまな体験を通じて、フレイル予防について楽しみながら学ばれました。

市とフレイルサポーター、企業や団体、東京大学が一体となって取り組んだイベントであり、「健康長寿のまちづくり」への第一歩になりました。

東京大学高齢社会総合研究機構 そん 孫 特任准教授

講演開始前から待ってくださる方々がいて、イベントへの期待感が伝わりました。自分の体の状態を確認し、各ブースでその対策を学ぶことができる素晴らしいイベントだったと思います。これからも東京大学とともに、フレイル予防に取り組んでいきましょう!



手話で 楽しもう

今月のテーマ「スキー」

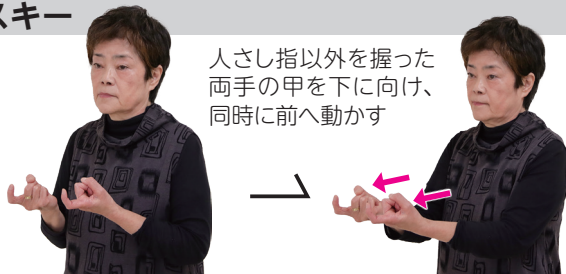
日常で使える簡単な手話単語や会話を動画で紹介しています。

☎障がい福祉課 ☎049-257-6114 FAX049-251-1025

手話動画

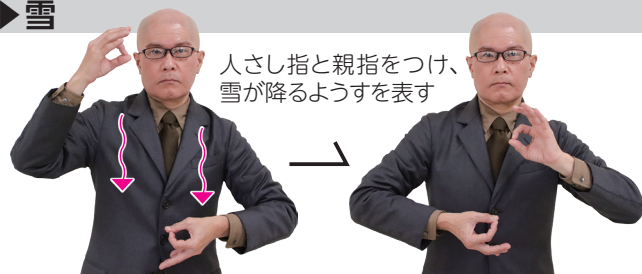


▶ スキー



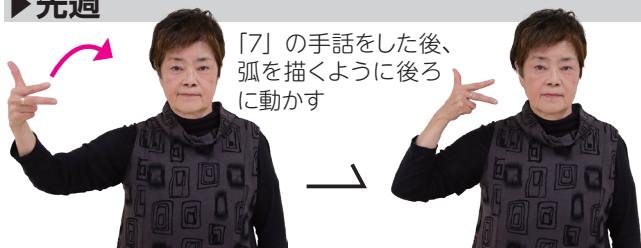
人さし指以外を握った両手の甲を下に向け、同時に前へ動かす

▶ 雪



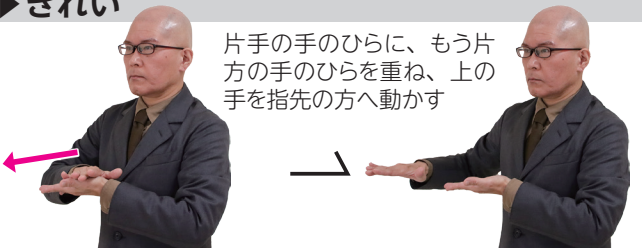
人さし指と親指をつけ、雪が降るようすを表す

▶ 先週



「7」の手話をした後、弧を描くように後ろに動かす

▶ きれい



片手の手のひらに、もう片方の手のひらを重ね、上の手を指先の方へ動かす

◆ 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。