

**竜崎温泉温水プール指導の
休止について**

新型コロナウイルスの感染拡大予防のため、当面の間、竜崎温泉温水プール指導を休止します。

利用者の皆さまには、ご迷惑をおかけしますが、ご理解くださいますようお願いいたします。

☎介護保険課 地域包括支援センター

☎0820(73)5506

特設人権相談所

日時 5月8日(金)
午前9時30分～正午
場所 大島庁舎
相談内容 差別、いじめ、嫌がらせ
等人権に関する問題

相談員 人権擁護委員

※悪天候により警報等が発令された場合は中止になることがあります。

☎福祉課 ☎0820(77)5505

表彰

◆大島郡体育協会表彰 体育功労賞

・迎 智可志さん(小泊)

(大島郡バレーボール協会)

・末吉 義次さん(小松開作)

(大島郡卓球協会)

**元気で
すか？**

こちらは 保健師です

いきいきと暮らし続けるために

～運動を生活に取り入れよう～

新しい年度がはじまりました。入学・進級、入社、地域では総会行事など節目の4月ですが、皆さんは何か新たにに取り組む目標をお持ちでしょうか。

わが町では高齢化が進み、介護保険サービス利用者が増えています。その中でも、要支援1・2の方が3割弱おられ、介護が必要となった主な原因は「関節疾患・転倒・骨折」が最も多くなっています。そのため、元気な時から運動習慣を身につける取り組みが必要になります。

高齢になると、筋力やバランス能力が低下してきます。あわせて骨や筋肉・関節の障害がみられると転倒しやすくなり、移動や食事・入浴などの日常生活動作の低下につながり、生活に支援が必要となります。そこで、自分に合った運動を行い、筋力を維持したり、強くしたりして、歩行や日常生活動作を続けることが、いきいきと暮らすことにつながります。

主任介護支援専門員 松成 智美

■問い合わせ

介護保険課 地域包括支援センター

☎0820(73)5506

運動には、体の機能を高めるだけでなく、ストレスの発散や生活習慣病予防、もの忘れにもよく、さらに、血行がよくなる、食欲がわく、腸の働きがよくなる、気分が良くなるなどの効果もあります。

まずは、体を動かす(運動)をしているか振り返ってみましょう。「してみたい事・上手くできるようなりたい事・これからも続けたい事」などを目標にすると、少し体を動かしてみようかなという気持ちになるのではないのでしょうか。具体的には、足踏みやテレビ体操・ウォーキング・買物や家事でこまめに体を動かすなど、普段の生活の中に自分にあった運動を取り入れる事から始めてみましょう。

運動の効果を感じたら、ぜひ周りの方にも話してみてください。運動は仲間同士で声をかけあうことにより、楽しみになり、より継続でき、習慣化しやすくなります。

一人一人の笑顔が、自分自身はもちろんのこと、地域の活力につながります。

《5月の柳井健康福祉センター定例保健事業》

相談内容	実施日	時間
骨髄バンク登録検査	13日(水)	9:00～10:00
B・C型肝炎抗体検査	13日(水)	10:00～10:30
風しん抗体検査	13日(水)	10:30～11:00
HIV抗体検査	13日(水)	13:30～15:30

※相談・検査は事前に電話予約が必要です。

相談内容	実施日	時間
発達クリニック	14日(木)	13:00～16:00
心の健康相談	19日(火)	13:00～14:00
思春期・ストレス相談	22日(金)	10:00～15:00
難病患者就職サポーター出張相談	27日(水)	11:00、13:00

■問い合わせ 柳井健康福祉センター ☎0820(22)3631