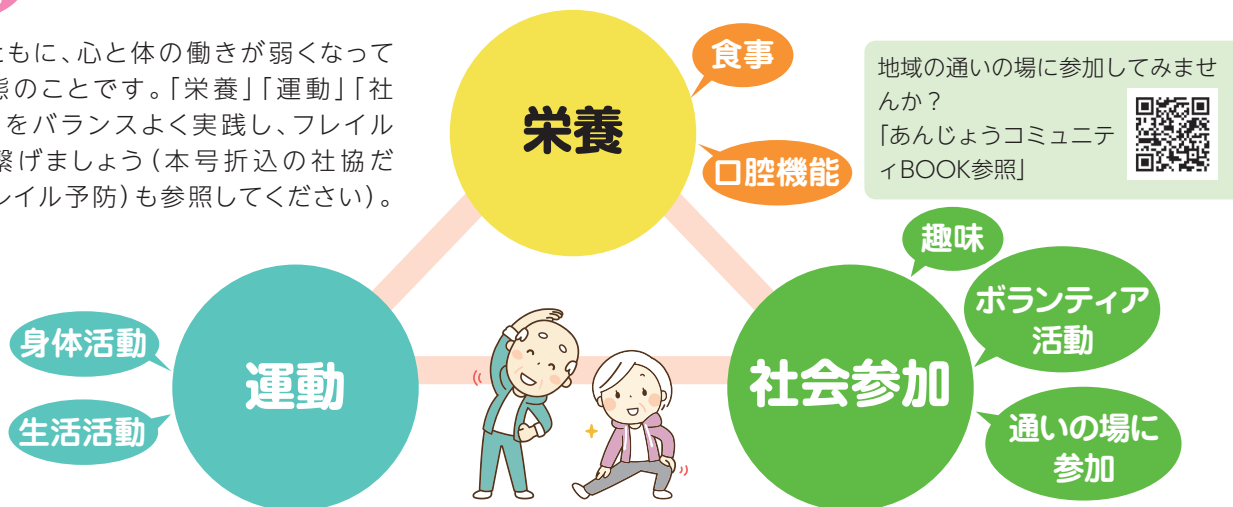


健康長寿の鍵は フレイル予防

問▶ 高齢福祉課(☎〈71〉2264)
国保年金課(☎〈71〉2232)

フレイル
とは?

加齢とともに、心と体の働きが弱くなってきた状態のことです。「栄養」「運動」「社会参加」をバランスよく実践し、フレイル予防に繋がしましょう(本号折込の社協だより(フレイル予防)も参照してください)。

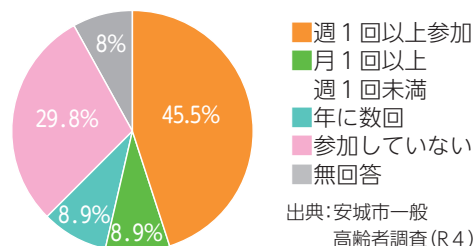


地域の通いの場に参加してみませんか?
「あんじょうコミュニティBOOK参照」



～『**社会とのつながり**』を失うことがフレイルの最初の入口です!!～

令和4年度の安城市一般高齢者(対象:要介護認定を受けていない65歳以上)で、ボランティア、趣味やスポーツのグループ、町内会、老人クラブ等の地域活動へ週1回以上参加している人は**45.5%**でした。これらの活動に全く参加していない人は約3割(**29.8%**)となっています。



愛知県健康づくりリーダー連絡協議会
安城支部長 深谷啓子さん

住み慣れた地域で健康長寿を目指そう!!

町内会や福祉委員会、老人クラブ等が主催する通いの場で、健康体操(座位)を実施しています。通いの場に参加している皆さんは生き生きとして若々しいです。おしゃべりして、笑って、体を動かして、友達も増えて楽しいです。心も体もキラキラしますよ～。

心と体を元気に保つ! フレイル予防講座

何かやってみたい!と思ったあなた!!
まずは、参加してみませんか?

●日時及び場所

開催日	開催時間	開催場所
9月5日(木)	午前9時30分～11時30分	北部福祉センター
9月6日(金)		明祥プラザ
9月10日(火)		作野福祉センター
9月11日(水)	午後2時～4時	西部福祉センター
10月11日(金)	午前9時30分～11時30分	桜井福祉センター
10月15日(火)		総合福祉センター
10月16日(水)	午後2時～4時	中部福祉センター
		安祥福祉センター

- **内容** 体の筋肉量や口腔チェックを行い、フレイル予防について学びます
- **対象** 市内在住の概ね65歳以上
- **定員** 各回20人(先着)
- **講師** 地域包括支援センター職員、歯科衛生士、愛知県健康づくりリーダー
- **申込み** 8月6日(火)から直接か電話で安城市社会福祉協議会へ
- **問合せ** 安城市社会福祉協議会地域福祉課(☎〈77〉7896)