

認知症のかたとその家族が安心して集える交流の場  
『認知症カフェ』に参加しよう！

【利用時のお願い】 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、利用時はマスクの着用と、事前に自宅での検温をお願いします。また、急きょ中止となる場合があります。事前に問い合わせ先までご確認ください。

| 名称              | 問い合わせ  | とき・ところ                              | 参加料                |
|-----------------|--|-------------------------------------|--------------------|
| 笑み笑カフェオレンジ      | 笑カフェ(☎598-8020)※要予約。終了後ランチ希望者は申込時要予約         | 3月22日(火)午前10時～11時・笑カフェ(岡部駅前)        | 100円(希望者はランチ代500円) |
| 瑠璃色のふるさと        | 市社会福祉協議会(☎573-6563)※要予約(平日のみ受付)              | 3月23日(水)午前10時～11時30分・瑠璃光寺(稲荷町北9-25) | 無料                 |
| なごみオレンジカフェ      | 医師会なごみ(☎577-5371)※要予約                        | 3月24日(木)午前10時30分～正午・老人保健施設FOMA・なごみ  | 100円               |
| ふじさわ苑オレンジカフェ    | ふじさわ苑(☎571-1234)※1週間前までに電話(平日のみ)で要予約         | 3月27日(日)午前10時～11時・ふじさわ苑地域交流ホーム      | 100円               |
| カフェ・オレンジヴィラ     | フラワーヴィラ(☎584-5550)※問い合わせ先へ電話で予約              | 3月27日(日)午前10時～正午・デイサービスセンターかぐや姫     | 無料                 |
| フラワーヴィラ花園テラスカフェ | フラワーヴィラ(☎584-5550)※認知症に関する交流だけでなく、誰でも参加できます。 | 毎週水曜日の午後1時～3時・フラワーヴィラ花園テラス          | 100円程度(飲み物希望者のみ)   |

※認知症に関しては、地域包括支援センターでも随時ご相談いただけます。

大人の風しん(風しんの追加的対策)事業が延長になります

問い合わせ 保健センター(☎575-1101)

風しんの公的接種機会のなかった世代の男性を対象に、風しん抗体検査などの無料クーポン券を発行する事業が、国の方針により延長されます。対象のかたで抗体検査をまだ受けていないかたに、新たにクーポン券を発行します。すでに検査が済んでいるかたは、改めての検査は不要です。

対象：昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性  
クーポン利用期限：4月1日(金)～令和7年3月31日(月)(3年間)

みんなが、誰かのゲートキーパー

3月は自殺対策強化月間です

問い合わせ 保健センター(☎575-1101)

『ゲートキーパー』をご存知ですか？『ゲートキーパー』とは、悩んでいるかたに気づき、声をかけ、話を聴いて、専門家や相談窓口などの必要な支援につなぐことができるかたのことです。

特別な資格は不要で、誰でも『ゲートキーパー』になることができます。あなたの大切なかたや、周りのかたで気になるかたはいませんか？あなたの『気づき』に支えられ、救われるいのちがあります。

こころの健康相談統一ダイヤル

☎0570-064-556

よりそいホットライン(24時間対応)

☎0120-279-338

コロナ禍の健康づくり『正しく歩いて健康に！』

問い合わせ 保健センター(☎575-1101)

新型コロナウイルス感染症による自粛生活だけでなく、冬の間は代謝が落ちるため、老廃物が体にたまりがちです。そんな時はウォーキングで体を目覚めさせ、新陳代謝を促進しましょう。

『昨日より1000歩多く歩いた！』が元気の源になります。まずは、正しく歩いて健康に！

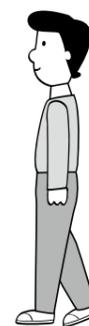
正しく歩いて健康に！

監修：佐藤信也(アクアパラダイスパティオ・健康運動指導士)

1 正しく立つ

正しく歩くには、まず正しく立つことが大切！

立った姿勢で横から見て、耳・肩・股関節・膝・くるぶしが縦に一直線に並んでいるのが正しい姿勢です。



4 視線に注意！

歩くときの視線はなるべく遠くに歩幅は広く、普段よりも速いペースで、前のめりにならないことが大切です。はじめは、1分あたり60～70メートルくらいのペースから慣れてきたら肘を曲げて、腕を大きく振りましょう。



2 歩き出す前に

歩く準備をして体を目覚めさせましょう！

① 足を肩幅に開いて立ちます。肘を曲げ、腕を前後に大きく振ります。肩甲骨を意識して1～2分ほど実施することで体温を上げましょう。

② 足を前後に開き、後ろ足から前足に体重を移動。続いて、前足から後ろ足に体重を移動。10回ほど実施したら、足を変えて再び同じ動きをします。続いて、膝を高く上げて30秒間『その場足踏み』をします。バランスが取れず不安なかたは、手すりなどにつかまって行ってください。

3 では、いよいよ歩きましょう

正しい姿勢で、一歩踏み出す！足はかかとから着地。小指側から親指側へ順に地面に着くように意識しましょう。

後ろになった足を前に出すときは、中指の延長線上に向けて足を出します。後ろ足が地面を離れるときには、膝を伸ばすように心掛け、足の背面の筋肉を発達させましょう。



今回お知らせした正しい歩き方だけでなく、『ふかや健康得ナビ』には、野菜と栄養に関することや野菜を生かしたメニュー、ウォーキングコースなど健康に関するお得な情報が満載。ぜひ、手に取って、自分の健康づくりに活用してください。



◀『ふかや健康得ナビ』の表紙。市役所本庁舎、保健センター、各公民館などで配布しています。