

第60回八潮市内一周駅伝大会の開催

1月26日(日) 午前9時スタート (雨天決行)

今年も、市内一周駅伝大会を開催します。当日は、一般の部53チーム、高校の部11チーム、中学の部8チーム、女子の部6チームの計78チームに加え、ゲストチームが参加します。皆さんのご声援をお願いします。

なお、大会中は右図のとおり、自転車を含む車両が通行止めとなります(一部、全面通行止め箇所があります)。ご不便をおかけしますが、ご協力をお願いします。

問スポーツ振興課 ☎395



国士舘大学陸上競技部駅伝チーム



M高史さん(タレント)

駅伝大会当日の市民課日曜窓口・休日診療所について

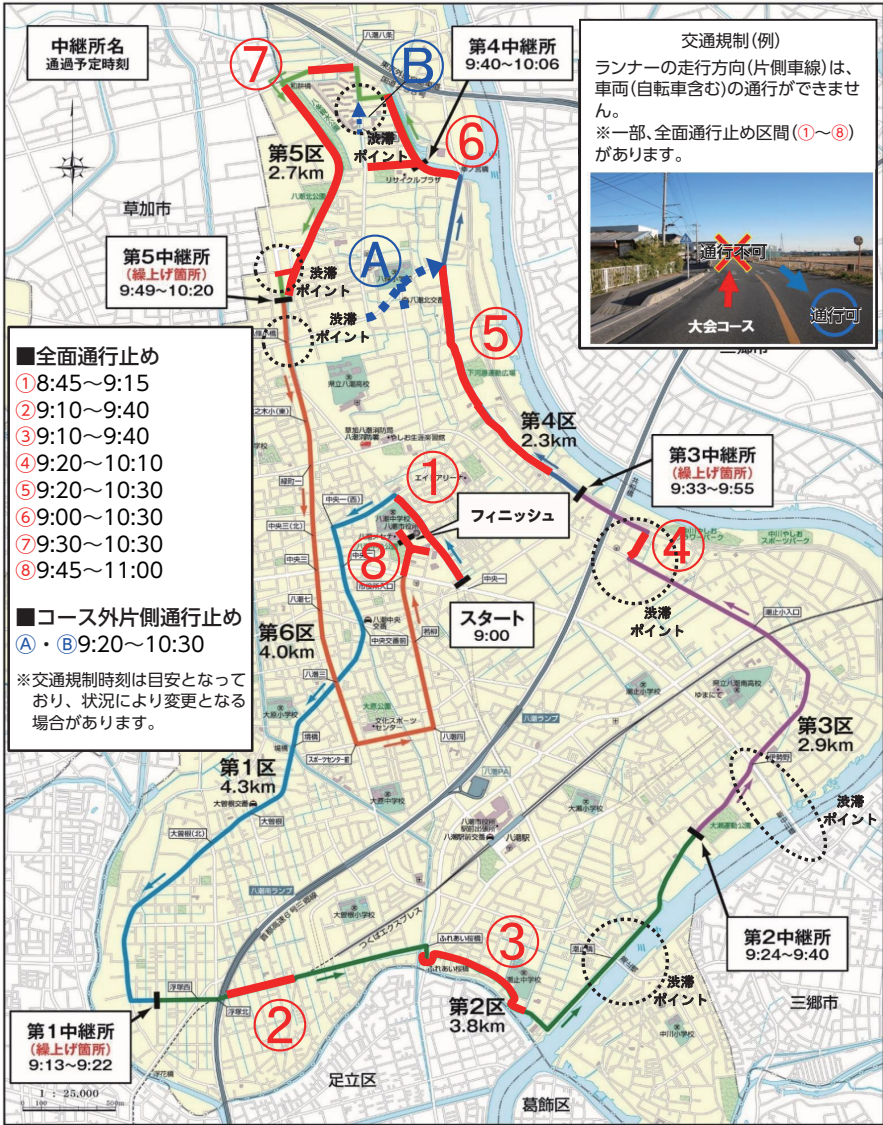
大会当日(1月26日)は、通常どおり市民課日曜窓口業務(午前9時～正午、証明書発行のみ)および休日診療所業務を行います。

なお、仮設駐車場は利用できませんので、お越しの際は、庁舎南側保健センター駐車場に駐車してください。また、市役所周辺道路には交通規制がかかりますので、ご注意ください。



問市民課 ☎210、健康増進課 ☎814

コース サガミ八潮店駐車場西→市役所西側路上(6区間・20km)



2月1日はフレイルの日

2月1日は「フレイルの日」として制定されています。この機会にぜひ、ご自身の健康状態や日々の生活を振り返ってみませんか?

問長寿介護課 ☎408

「フレイル」という言葉をご存じですか?

フレイルとは、加齢により筋力や認知機能、社会とのつながりなどの心身の活力が低下している状態(虚弱)のことをいいます。多くの人が、健康な状態からフレイルの段階を経て要介護状態に陥ると考えられています。フレイルは、健康な状態と介護が必要な状態のちょうど真ん中の状態を指します。

■ 次のような状態を感じている方は要注意!

- フレイルの状態が始まっているかもしれません。
- ・ **食欲不振・栄養不足**：食べる量が減った、食べ物が飲み込みにくい
- ・ **運動不足や活力低下**：ほとんど運動をしない、疲れやすい
- ・ **社会参加の欠如**：1人でいることが多い、あまり人と話をしない

市では、介護を必要とする状態を未然に防ぎ、できるだけ自立していくこと、そして自分らしく生活していくことを目指して、介護予防教室やフレイルチェック測定会を開催しています。



フレイルチェック測定会

- 日2月25日(火) 午後2時～4時
- 場ゆまにて会議室兼研修室
- 対市内在住の65歳以上の方
- 内健康状態の確認、筋肉量などの測定およびフレイル予防についての講座
- 持室内用運動靴、動きやすい服装(裾をひざ下まであげられるズボンなどを着用)、筆記用具、飲みもの
- 定20人(申込順)
- 費無料
- 用1月15日から、電話で東部地域包括支援センターやしお苑(☎998-8895)へ



片足立ち上がりテスト

フレイルを予防するために～健康長寿のための3つの柱～

フレイルを予防し、健康的な生活を送っていくためには、「栄養(食・口腔機能)」「運動(身体活動・運動など)」「社会参加(趣味・ボランティア・就労など)」の3つをバランスよく実践することが大切です。

早いうちからフレイル予防に取り組み、いつまでもいきいきとした健康長寿を目指しましょう。



出典：東京大学高齢社会総合研究機構

八潮市役所 ☎996-2111 市外局番は(048)です

日日時・期間 場場所 対対象 内内容 持持ち物 定定員 費費用 申申し込み 問問合わせ