高富児童館だより

問高富児童館　TEL22-4750

楽しく、安全な夏休みを過ごそう

児童館にはたくさんの小中学生が遊びに来てくれます。学校が終わって自転車で来たり、友達と待ち合わせしたり、毎日元気な声が響いています。

いよいよ夏休みが始まりますが、今年の夏も猛暑が予想されます。当館でも水分補給などの声かけをしていきますが、遊びに来るときは多めの水分を持ち、室内でも熱中症には十分注意しましょう。また、自転車で来るときは、必ず交通ルールを守りましょう。

また、夏休みには学童行事を行います。毎年恒例となっているおもちゃ病院さんによる「木工教室」やいろいろな実験ができる「サイエンス講座」は、どちらも人気の講座です。

子どもたちが楽しい夏休みを安全に過ごせるよう、地域で見守っていきます。

公式HP

学童行事

①木工教室

日時　8月19日(月) 10時30分～11時45分
場所　高富児童館　2階会議室

②サイエンス講座

日時　7月31日(水) 13時15分～14時45分
場所　高富公民館
定員　15人
申込　7月6日(土)～定員になり次第締め切り

※学童行事については、各学校で配布される「どきどき☆うきうき」を確認してください。

▲木工教室の様子

地域包括支援センターだより

問南部地域包括支援センター　TEL22-6886
問北部地域包括支援センター　TEL52-3340

誰もが集える居心地が良い場所

地域包括支援センターでは、地域の集まりの場に出向き、さまざまな内容で出前講座を行っています。

今回は、毎月第３日曜日に葛原の古民家で開催されている「ぼけっと倶楽部」の活動におじゃましました。

ぼけっと倶楽部は山県市社会福祉協議会の助成金を活用して運営されており、地域の人たちが集まり、心休まる楽しい時間を過ごす場所となっています。

出前講座では介護や終活、社会制度などについて話をしましたが、皆さん熱心に聞かれました。

地域包括支援センターでは、自分だけでなく周りの人の心配事などの相談にも対応します。心配なことや不安なことがあれば、相談してください。

▲みんなで元気にラジオ体操

▲出前講座後に山県高校作成の光るキーホルダーをプレゼント

file.16 教えて！元気君　～健康のひけつ～

問健康介護課　TEL22-6838

筋肉に目を向け、健康維持に取り組もう

筋トレの重要性

筋トレをすることで、筋力や身体機能、骨密度が改善し、転倒や骨折のリスク低減、疾患の発症予防、死亡リスクの軽減につながるといわれています。

筋トレを取り入れよう！

成人や高齢者では、週2～3日筋トレを実施すると良いとされています。わずかな時間でも効果がありますので、休息をとりながら簡単な筋トレから始めてみましょう。

→下半身を鍛える：つま先立ち

机や椅子の背もたれを持って立ち、息を吐きながら、つま先立ちをします。

→体幹を鍛える：足の引き上げ

椅子に腰かけ、息を吐きながら片方の足を持ち上げます。反対の足も行ってください。

まちの保健室を活用しよう！

まちの保健室とは健康介護課が実施している保健事業です。

腕や足、体幹など部位ごとの筋肉量、また、体脂肪量や血管年齢、野菜摂取量などを測定することができます。自分の体の状態を知り、健康の維持・増進に生かしましょう。

当事業の開催日時、場所についてはくらしのカレンダーで案内します。

筋トレを取り入れ、健康を維持しよう！健康状態には個人差があるため、自分の状態に合わせて筋トレを行おう！

参考:健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023

伊自良民生委員・児童委員協議会だより

問伊自良民生委員・児童委員協議会（市役所福祉課内）　TEL22-6837

伊自良民生委員・児童委員協議会の活動について

民生委員・児童委員は、地域の皆さんの心配ごとや困りごとなどに対して、子どもから高齢者まで幅広い年代の人の相談に応じ、必要な機関(福祉課、社会福祉協議会、包括支援センターなど)につなげています。

月1回の定例会や高齢者の友愛訪問、研修会では、さまざまな相談に対応するために関係機関と勉強会をしています。身近な相談相手ですので、お声掛けください。

▲伊自良民生委員・児童委員協議会担当者（12人）
毎月第2水曜日の定例会で情報共有

▲南部地域包括支援センターで研修

▲てんこもりで歳末たすけあい運動

▲民生委員・児童委員のマーク

▲岐阜県版ミンジー