

## 卓球バレー大会を開催

### 「卓球バレー」を知っていますか？

「卓球バレー」とは、名前の通り、卓球とバレーを組み合わせたスポーツです。卓球台を多数のメンバーで囲み、椅子に座ってプレーします。使用するボールはサウンドボール。転がすと音が出るボールを、ネットの下を転がして相手コートに返球します。今では年齢や障がいの有無にかかわらず、誰でも簡単にプレーすることができるスポーツとして親しまれています。

競技者は、椅子から立ち上がってはいけません。しかし、ゲームが白熱してくると、ついつい立ち上がってしまいます。それも楽しみの一つです。

小学生と地域の人を対象に、卓球バレー大会を行います。小学生と一緒に、卓球バレーを楽しんでみませんか？

日 ち	令和7年1月18日(土)
時 間	13時30分～15時
場 所	高富児童館1階遊技室
対 象	誰でも(小学生以上)
定 員	24人
申込方法	電話で申し込み
申込期限	令和7年1月16日(木)



公式HP



## 地域包括支援センターだより

高南部地域包括支援センター TEL.22-6886  
高北部地域包括支援センター TEL.52-3340

### 寒い冬こそ快適な運動を！～運動不足を解消しよう～

日増しに気温が低くなり、外出などの動く機会が減っていませんか。動かないこと(生活不活化)により、歩くことや身の回りのことなどの生活動作がしにくくなったり疲れやすくなったりして、「動けない」「動きにくい」状態になります。

健康な高齢者が、10日間家の中であまり動き回らない生活を送ると、足の筋肉量が6.3%減少したという報告があります。これは約10歳年をとるのと同程度かそれ以上の筋力低下で、失った筋力や体力を戻すためには、3倍以上の時間が必要です。

65歳以上の人の1日当たりの歩数目標

**男性 7,000歩、女性 6,000歩**

【ステップ1】  
座っている時間を減らす

【ステップ2】  
片足立ちやスクワット  
などの下肢筋トレ

【ステップ3】  
散歩や体操

少しずつ、  
体を動かす事を  
意識してみま  
しょう！



市では、65歳以上の人なら誰でも参加できる介護予防教室を行っています。運動不足を感じている、外出頻度が減っている、認知症になりたくないなどと感じている人は、ぜひ介護予防教室へ参加しましょう。詳しくは、広報やまがた11月号6ページに掲載しています。

## 健診結果の見方を知ろう！（中性脂肪編）

### 中性脂肪とは

食事を取った脂質や糖質は肝臓で中性脂肪となります。この中性脂肪は血液によって全身に運ばれ、体を動かすエネルギー源になりますが、余ったものは血液中に増加していきます（高中性脂肪）。高中性脂肪の状態を放置すると、脂質異常症の進行につながります。

血中の中性脂肪の値 150mg/dL以上…保健師が指導し、生活改善が必要な値です。  
300mg/dL以上…病院で詳しく検査を受ける必要がある値です。

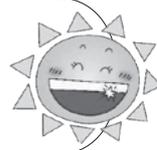
### 脂質異常を放置すると…

動脈硬化（動脈が硬くなる状態）につながります。また、高血糖や高血圧、メタボリックシンドロームなども動脈硬化を加速させます。動脈硬化は自覚症状がないため知らない間に進行し、狭心症や脳梗塞の発症リスクが高まるなど、命につながる深刻な状態になります。

### 脂質異常を改善するには

食事量や内容を工夫（腹八分目を意識、肉より魚など）し、日常生活で体を動かす事を意識しましょう。

自分自身の健診結果を確認してみてね。分からない所があれば、健康介護課に相談しよう！



## 岐阜連携都市圏を知ろう！④

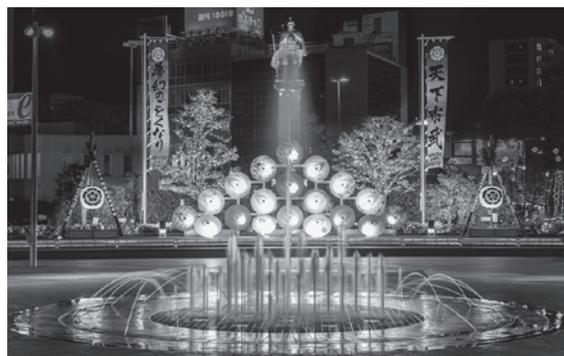
市は、岐阜市、羽島市、瑞穂市、本巣市、岐南町、笠松町、北方町と岐阜連携都市圏を形成しています。このコーナーでは、5市3町のことを知っていただくため、各市町のおすすめ情報をお届けします。

### —— 岐阜市のおすすめ情報 ——

#### 駅とまちを光でつなぐ杜のイルミネーション

今年で6年目を迎える駅とまちを光でつなぐ杜のイルミネーション。期間中、岐阜駅前広場から金公園の一角は、約16万球の電飾で彩られます。岐阜駅前広場では、岐阜和傘をはじめ岐阜の伝統工芸品を使ったライトアップやプロジェクションライトの投影など、金公園では、シンボルツリーの装飾やペットボトルツリーのライトアップなどにより、来場者に幻想的な光のエールをお届けします。竹灯りなどのイルミネーションの中には、まちづくり協議会、地域の小中学生および大学などとの連携で制作したものが、オール岐阜の体制のもと伝統の継承や環境保全など、持続可能なイルミネーションを目指しています。また、来年1月には「ぎふ灯り物語 2025」（有料）を岐阜公園周辺で開催します。

岐阜市の冬の風物詩をお楽しみください。



▲昨年度の駅前広場のようす（撮影者：小林 淳）

- ▶ 期間 11月15日（金）～令和7年3月2日（日）
- ▶ 場所 岐阜駅前広場～金公園付近
- ▶ 点灯時間 日没～22時

関岐阜駅周辺活性化実行委員会事務局  
（岐阜市鉄道高架推進課内）TEL058-214-4684