

お知らせ版 p7~p26

7ページから26ページは、通常の「広報やまがた」に掲載している各種お知らせなどの「お知らせ版」です。

「特集」と「お知らせ版」を分離して保存することも可能ですので、お好みで活用してください。

TOPICS まちの話題



大きく育て！ 伊自良南 小学校5年生が田植え体験



6月12日、伊自良南小学校の5年生12人が同校周辺の田んぼで田植え体験を行いました。総合授業の一環で、(有)伊南ライスセンターの協力を得て行いました。

始めに伊南ライスセンターの砂田さんから、苗の説明や手植えの仕方などの説明を受け、田んぼに入りました。初めて入る田んぼのためらう子もいましたが、慣れにくると楽しそうに苗を手で植えていました。

自分たちで植えた苗は、稲になるまで観察し、刈り入れも自分たちで行う予定です。

自分で作るカレーはおいしいね 富岡保育園体験クッキング

6月20日、市保健福祉ふれあいセンターで、富岡保育園の年長児27人が、体験クッキングに参加しました。

この体験は、食育の一環で、「食育推進サポーター パクパクくりっこ」のメンバー10人が協力して実施したものです。

園児は、食育推進サポーターに包丁の持ち方や野菜の切り方などを教わりながら、カレーとサラダを調理しました。



富波保育園児が美山観光やなで アユつかみ体験



6月22日、青波地区の美山観光やなで、富波保育園の年長、年中の園児18人がアユのつかみ取りを体験しました。

アユのつかみ取りは、やなのオープンを前に敷地内に設置された専用のプールで行われるもので、毎年恒例行事となっています。生きた魚を触るのは初めての子もいましたが、つかみ取りが始まるとすぐに慣れたようでした。「捕まえた！」と歓声を上げていました。

「まちの話題」は26ページに続きます。

元気に年を重ねるために…

フレイルって知ってますか？

フレイルとは、虚弱を意味し、加齢により筋力や食欲が落ち、心と体の活力が低下した状態のことをいいます。

フレイルを予防して、5年後、10年後も元氣あふれる生活を送りましょう。

関健康介護課 TEL 22-6838



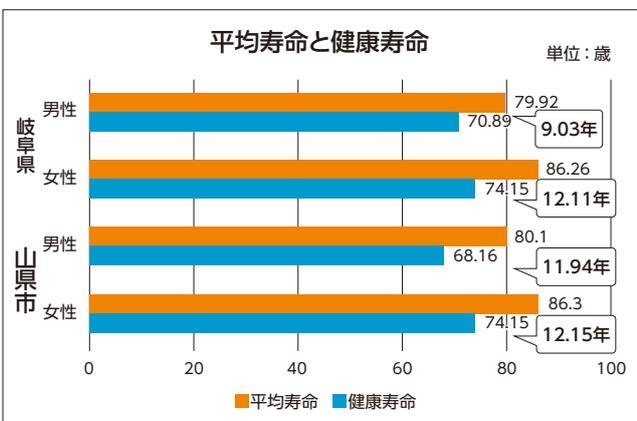
平均寿命と健康寿命には、約12年の差が！

人生100年時代到来と耳にすることが増えてきましたが、その100年時代をいかに豊かに生きていくのか、生涯現役で過ごせる自信はありますか。

健康上問題がなく日常生活が送れる期間とされる健康寿命と平均寿命の間には、山県市では男性も女性も約12年の差があるという調査結果が出ています。

仮に90歳まで生きるとしたら、78歳から寝たきりや要介護状態になってしまうことを表しています。

いかに健康寿命を平均寿命に近づけられるかが今後の課題となっています。

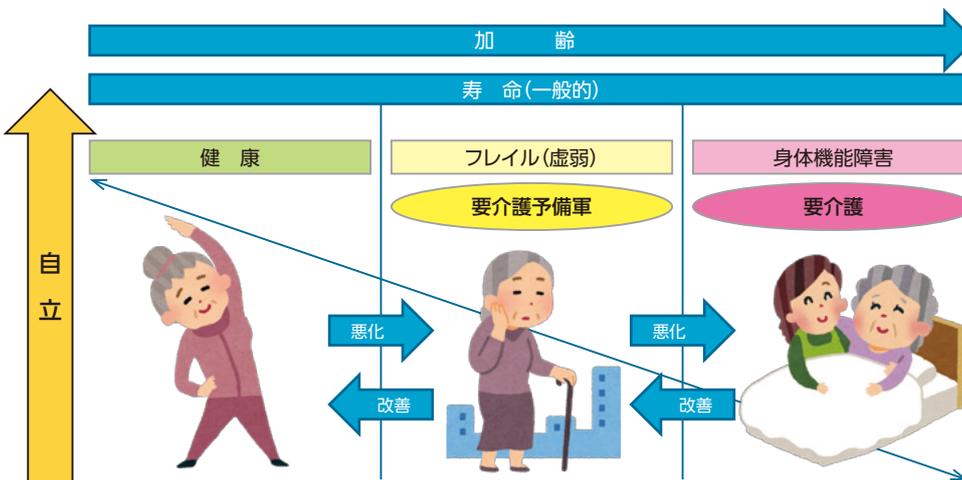


第2次山県市健康増進計画より

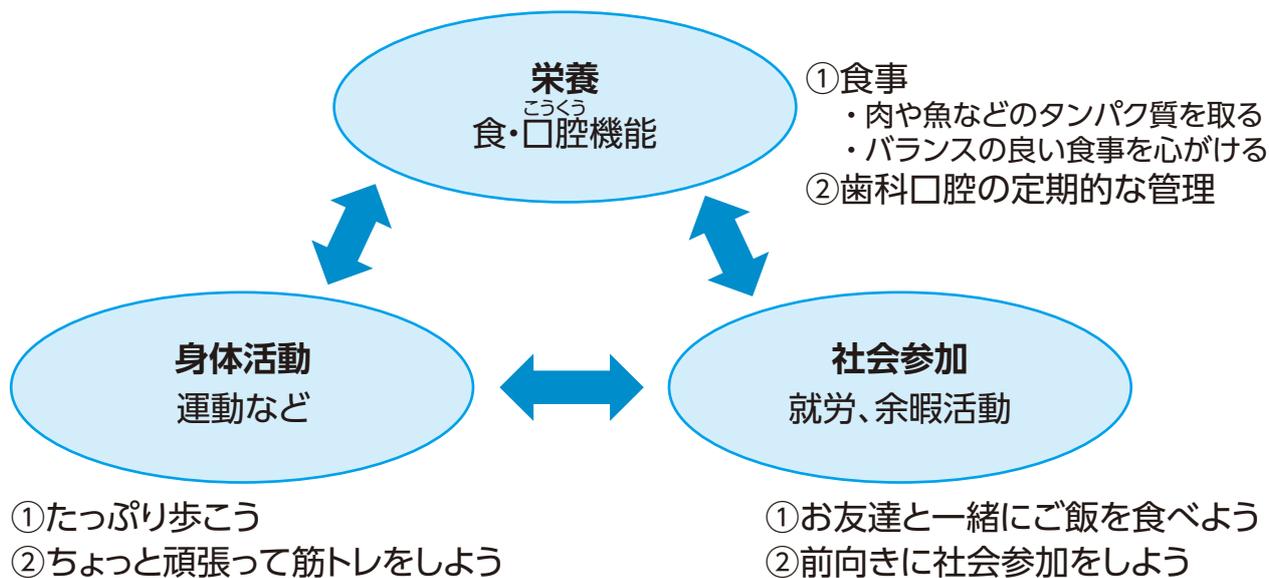
重要なのが、フレイル対策！

健康寿命を平均寿命に近づけるために重要なのが、フレイル対策。

加齢により筋力や食欲が落ち、心と体の活力が低下した状態であるフレイルを予防し、フレイルに陥らないようにすることが、フレイルが進行するのを防ぐことが重要です。



フレイル予防(健康長寿)のための「三つの柱」



お友達と
一緒にフレイル
予防講座に
参加しませんか？

フレイルチェックをしてみましょう。

- 1年で体重が4〜5kg減った
- 疲れやすくなった
- 筋力(握力)が低下した
- 歩くのが遅くなった
- 体の活動量が減った

5つの項目で1〜2項目あてはまる人はフレイル(フレイルの前段階)、3項目以上あてはまる人はフレイルの疑いがあります。

しかし、フレイルチェックであてはまる項目が多いからといってあきらめないでください。



会場：石田町公民館

フレイル予防に先進的に取り組んでいる「かたん体操教室」参加者の声

- ・近所のお友達と参加することで、楽しくお話ができ、毎回教室を楽しみにしています。
- ・足が痛くても、みんなの顔が見られるから参加しています。
- ・はじめは痛くてできなかった体操が、続けて参加するうちにできるようになってうれしいです。

皆さん、お友達とおしゃべりしながら、楽しく体を動かし、フレイル予防に取り組んでいます。