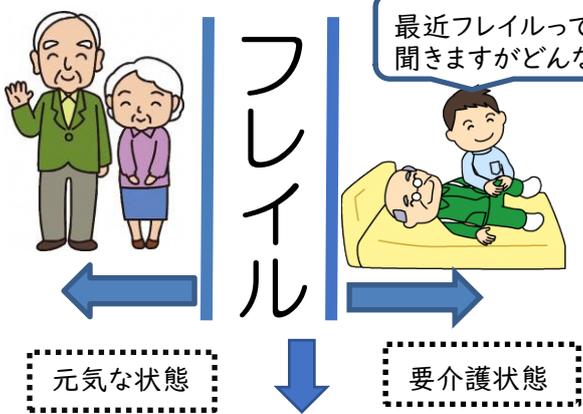




## フレイル予防教室①



最近フレイルって言葉よく聞きますがどんな意味？

人生100年時代と言われています。年齢を重ねても元気でいられる健康寿命を伸ばそうと市福祉事務所と共催で9/22に実施しました。15人の参加者は各種測定結果から現在の自分の状態を知り、予防につなげる運動、食事、社会参加のポイントをわかりやすく教えていただきました。参加した女性は「フレイルのことはよくわかった。ここへ来てよかった。」と学んだことに満足した様子でした。10/25に2回目がありますのでぜひ参加をお待ちしています。



頭を使ったじゃんけん

脳を使った体操。司会者とじゃんけん。勝つには負けるには何を出したらいいか？瞬時に考える。負けるほうがおもしろかったです。（なぜかわかりますか？）



握力測定



足指力を測定



噛む力の測定

ガムを噛んで色の変化から噛む力を測定



筋肉をつける体操

## 消費生活啓発講座 9/15



糸魚川市消費生活アドバイザーの皆さんによる寸劇。電話で勧誘している場面



24人の参加者適切な断り方は？と質問がありました  
新潟県消費生活サポーターの山岸さん



あらゆる手法で大切なお金をだまし取る悪徳商法の被害が後を絶ちません。引っかけられないためのアドバイスを専門家から聞きました。個人情報教えない、即断せず周りの人に相談する、契約するときは必ず書面をもらうこと、困ったときは188(イヤヤ局番なし)へ電話するなど上南地区の皆さんも気をつけてください。

今年の秋は...

# 健康の秋だ!

日々、健康に気をつけていても病気になるのはいつも突然です。今回上南地区公民館では楽しみながら参加できる健康に関わるイベントを多数企画していますので、お気軽にご参加ください。

## ◇フレイル予防教室②

日時 10月25日(火)  
9時30分～11時まで  
ところ 上南地区公民館  
内容 前回のフレイル結果による講話、運動編  
対象 上南地区の方ならどなたでも参加できます。  
参加費 無料  
申込み 10月20日(木)までにお申込みください。



## ◇出前講座「健康元気エクササイズ教室」

日時 10月28日(金)  
10時～11時30分まで  
ところ 能生体育館  
内容 正しいウォーキングの方法と筋トシ、ストレッチを学びます。  
対象 能生地域にお住いの中高年の方ならどなたでも  
講師 新潟県スポーツ医科学センターの方  
定員 定員30名、参加費無料です。  
申込み 10月19日(水)までにお申込みください。



## ◇ジオパーク研修会

日時 10月31日(月)  
9時～15時30分(予定)  
ところ 月不見の池ジオサイト  
内容 月不見の池、焼山川溶岩と湧き水の見学、笹倉温泉で昼食・入浴、翡翠工房見学など  
対象 上南地区の方ならどなたでも  
参加費 500円(昼食・入浴代は実費)  
※入浴については申込時にご確認ください。  
定員 20名  
申込み 10月20日(木)までにお申込みください。



## ◇骨密度・物忘れチェック相談会

日時 11月10日(木)  
9時30分～11時  
ところ 上南地区公民館  
内容 市健康増進課による骨密度、物忘れのチェックを行います。  
対象 上南地区の方ならどなたでも  
申込み 参加費無料、申込不要です。当日は直接公民館にお越しください。



## ◇出前講座「レクリエーション」

日時 11月17日(木)  
10時～11時30分  
ところ 上南地区公民館  
内容 頭と体を使った楽しいおしゃべりと笑いの介護予防レクリエーションを行います。  
対象 上南地区の方ならどなたでも  
講師 吉原久美子さん  
参加費 無料  
申込み 11月10日(木)までにお申込みください。



## 上南あっぱれ! (敬称略)

グリーンメッセ杯秋季ゴルフ大会 10/2(日)  
グリーンメッセ能生 10チーム 39人参加

- ・団体優勝：糸魚川高校会  
伊藤 幸雄(楨)、伊藤 万里(楨)  
富田 二郎(能生)、富田 和子(能生)
- ・レディース準優勝：伊藤 万里

第12回糸魚川市老連絡協議会輪投げ大会  
9/28(水) 糸魚川市市民総合体育館

- 優勝：溝尾長寿会
- ・日馬ユキエ、早津康子、市川正代、早津ミヨ子  
齋藤八重子



輪投げ大会で優勝した、長寿会メンバー