

逆木荘フレイル予防教室

- 日** 9月から2月の第2・第4木曜日10時30分～12時
- 場** 老人福祉センター「逆木荘」
- 内** 軽い運動と健康器具を使った軽い筋トレ
- 定** 10人(申込順)
- 申 問** 老人福祉センター「逆木荘」へ ☎286・3301

定例健康ウォーク

ウォーキングは、健康づくりにとっても有効な運動です。講師付きなので、初心者でも安心して参加できます。ご自身の健康づくりのきっかけに、参加してみませんか。

- 対** 市内在住の方
- 日** 9月10日(金)9時30分～12時(雨天時は室内で運動)
- 場** 富士見市民センター
- 講** 鶴ヶ島ウォーキングクラブ
- 内** 3～5kmのコースを歩きます。
- 定** 20人(申込順) **料** 無料
- 持** 飲み物、タオル、帽子、レジャーシート、筆記具
- 申 問** 8月2日(月)から健康長寿課健康増進担当へ

フレイルチェック測定会

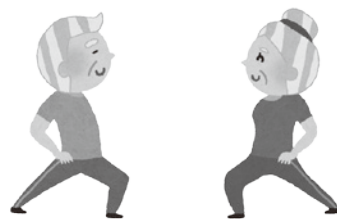
新型コロナウイルス感染症の影響で、家で過ごす時間が増えたことにより、「上手に話ができなくなった」、「歩く速度が遅くなった」、「物忘れが多くなった」と感じることはありませんか。もしかしたら、心身の活力が低下した「フレイル(虚弱)」の状態にあるかもしれません。測定会では、簡単な質問紙や測定から自分のフレイル度を知り、予防や改善方法について学びます。早めの気づきで元気な体を取り戻しましょう。

- 対** 市内在住の65歳以上の方
- 日** 9月9日(木)14時～16時
- 場** 南市民センター
- 内** 簡単な質問紙を使ったフレイル度チェック、筋肉量などの測定、フレイル予防アドバイス
- 定** 10人(申込順)
- 料** 無料
- 持** 筆記具、飲み物
- 他** 測定しやすい服装(裾をひざ下まで上げられるズボンなど)
- 申 問** 8月12日(木)から健康長寿課健康増進担当へ

ストレッチ教室

最近、足腰が弱くなった、つまずきやすくなった、運動を始めてみたい…そんな方にぴったりの教室です。ストレッチは身体機能を向上させ、心のリフレッシュや認知症を予防する効果も期待できます(屋外で実施する教室です)。

- 対** 市内在住の65歳以上の方(要支援・要介護認定者および介護予防・日常生活支援総合事業対象者を除く)で医師から運動制限を受けていない方
- 日** 9月13日(月)から隔週月曜日9時30分～11時(全6回) ※ 気候により時間変更の場合あり
- 場** 鶴ヶ島フットサルリゾート(太田ヶ谷)
- 内** ストレッチなど気軽に楽しく実践できる運動の紹介
- 定** 30人(応募者多数の場合は抽選。ただし、前回不参加の方を優先)
- 料** 100円(初回のみ)
- 持** 飲み物、運動靴、ヨガマット(バスタオル)など ※ 運動できる服装
- 申 問** 8月2日(月)から健康長寿課地域包括ケア推進担当へ



熱中症・夏バテ予防の食事

夏バテ予防の食事は、まずは3食きちんと食べることです。夏は多くの汗をかき、体力を消耗するので必要なエネルギーを食事からしっかり補給しましょう。夏の食事は、簡単で喉ごしが良い麺類などが増えバランスが偏りがちです。バランスの悪い食事が続くと栄養が足りず疲れ、食欲も低下します。体を作るたんぱく質が多く含まれる肉・魚・乳製品や豆類、疲労回復に必要なビタミン・ミネラルが豊富な緑黄色野菜を意識して取り入れましょう。特にエネルギー代謝に必要なビタミンB1が多く含まれる豚肉、うなぎ、豆類、胚芽米やそば、抗酸化作用の高いβ-カロテンやビタミンC・Eなどが豊富な旬のトマト、ナス、カボチャ、ピーマンなどは意識してとりたいた食材です。また、香辛料や香味野菜は食欲増進や消化促進の働きがあり、ショウガ、ネギ、シソ、ミョウガなどを薬味に使ったり、味付けにニンニクやカレー粉を使うのもおすすめです。

熱中症予防には、1日1.2ℓを目安に水や麦茶でこまめな水分補給を心がけましょう。大量に汗をかくと水分の他にナトリウムやカリウムなどのミネラルも汗から排出されます。水分だけではなく塩分やミネラルの補給もポイントです。食材では、ウリ科のキュウリやメロン、スイカなどは水分とカリウムを多く含む体にこもった熱を冷ます働きがあります。しっかり食べ、暑い夏を乗り切りましょう。

女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 森 さやか

No.197

健康



応援団

問合先 保健センター ☎271・2745

健(検)診実施医療機関が追加になりました

7月1日から下記の健(検)診実施医療機関が追加になりました。

おのづか在宅クリニック

住所 鶴ヶ丘27-12 クレセール・フジ201号室

電話 ☎298・8031

【実施する健(検)診】

特定健康診査、後期高齢者健康診査、生活保護受給者等健康診査、

大腸がん検診、肝炎ウイルス検診

※ すべて要予約



ふれあい掲示板

仲間になりませんか

若葉結市民踊レククラブ

日 毎週金曜日10時～12時

場 富士見市民センター

間 木宮 ☎285・6007

かるやか太極拳クラブ

日 第1～3木曜日13時～15時

場 北市民センター

間 岡村 ☎286・3293

鶴ヶ島ドリームス

ミニバスケットボールクラブ

対 小学生、満3～6歳

日 毎週土・日曜日、祝日、平日1

～2日(夕方) ※ 未就学児は月2

回、練習時間は学年による

場 藤小学校(女子)、鶴ヶ島第二小

学校(男子、未就学児)

間 百瀬 ☎090・8345・2999

フィオーレ(絵画)

日 毎月1回日曜日13時～17時

場 大橋市民センター

間 松岡 ☎080・3023・0046

スパッツ Spat²(ソフトエアロビクス・ストレッチ)

対 女性

日 毎週金曜日(月4回)12時～14時

場 女性センター

間 神山 ☎287・6557

鶴ヶ島ジュニアソフトテニスクラブ クレイン

対 小学1～4年生

日 毎週日曜日13時30分～16時30

分

場 鶴ヶ島中学校ほか

間 岸田 ☎090・3816・7429(8月

31日(火)まで)

参加してみませんか

秋季市民テニス大会

対 市内在住在勤在学の方またはテニス協会員

日 9月19日(日)8時30分～

※ 予備日9月26日(日)

種目 一般男子複、一般女子複、ベテラン男子複(45歳以上合計120歳以上)

料 1組2000円(当日徴収)

場 男子/市民テニスコート、女子/富士見テニスコート

申 往復はがき往信用に種目、ペアの氏名、年齢、住所、電話番号、メールアドレス、返信用に氏名、郵便番号、住所を記入し、9月10日(金)までに田中慎一(〒350-2211・脚折町1-30-11)へ郵送

間 田中 ☎090・4027・0073

出かけてみませんか

第28回ヒロシマ市民の描いた 原爆絵画展

日 8月21日(土)～22日(日)11時～18時

場 坂戸市文化施設オルモ

料 無料

申 不要

間 白石 ☎281・6595

省略記号一覧

対 対象 日 日時・日にち 期 期間 場 場所 講 講師 内 内容 定 定員

報 報酬 料 入場料・参加費 持 持ち物 他 その他 申 申込 問 問合先

10月号の原稿締切は、8月20日(金)です

※ 「仲間になりませんか」のコーナーは、同一サークルなどは年1回の掲載です。それ以外の原稿は、同一サークル年3回までで、同一号には1件までの掲載に限らせていただきます。