

あなたの
体力は
どのくらい？

よいち・地域まるごと元気アッププログラム

～いつまでも元気で健やかに暮らすために～

『いきいき体力測定会』にご参加ください！

参加された方には、北翔大学生涯スポーツ学部が測定結果に基づいた体力傾向を分析し、一人ひとりに合った安全で最適な運動プログラムを紹介します。

1. 対象者 概ね**60歳**以上の町民の方（お誘い合わせのうえご参加ください）
2. 日時 **9月3日（火）**
午前の部：10：00～12：00（最終受付：11：30）
午後の部：13：00～16：00（最終受付：15：30）
3. 会場 **中央公民館**

※午前中は混雑が予想されます。ご案内までお時間をいただくか、午後からのご案内となる可能性もあります。

4. 測定内容

身体測定・血圧測定・体力測定（握力、柔軟性、歩く速さ、体のバランスなど6項目）

※以前測定会に参加された方は、測定結果の比較ができません。

5. その他

動きやすい服装・上靴持参でお越しください。
測定結果はアドバイスを添えて、郵送等でお返しします。

自分自身の体力を知り、
自分に合った運動を見つけましょう



問合せ 保険課 介護保険グループ ☎21-2119

認知症 サポーター になりませんか？

「認知症サポーター」ってなあに？

- 「なにか」特別なことをする人ではありません
- 認知症の人やその家族の「応援者」です

☆認知症はだれにでもなる可能性のある病気です。

- いつ、自分や家族、友人、あるいは知り合いが、認知症になるかわかりません。他人ごととして無関心ではなく、「自分の問題である」と認識を持つことが大切です。
- 認知症について、正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族に対して温かい目で見守ることがスタートです。
- その第一歩として、あなたも「認知症サポーター」になりませんか。

町では、「認知症サポーター」養成講座として講師を派遣しています（講師の派遣は無料です）。職場や区会、友人など少人数でも開催できます。開催場所や人数の相談など、詳細についてはお問合せください。

※認知症サポーターには「オレンジリング」が渡されます。

申込み・問合せ 保険課 介護保険グループ ☎21-2119
地域包括支援センター ☎48-6015
在宅介護支援センター ☎22-3115

「子どもの 人権110番」 強化週間

法務局では、子どもの人権についての専門相談電話「子ども人権110番」を設置しています。いじめや虐待など子どもの人権に関する悩みをご相談ください。

また、8月29日（木）から9月4日（水）までは、全国一斉「子どもの人権110番」強化週間です。期間中は、平日の受付時間を延長して、土日でも対応します。

◎子どもの人権110番：(フリーダイヤル) ☎0120-007-110 (全国共通・通話料無料)

受付時間 平日：午前8時30分～午後5時15分（年末年始を除く）

強化週間中の受付時間 8月29日～9月4日の平日：午前8時30分～午後7時
8月31日（土）・9月1日（日）：午前10時～午後5時