わだいのひろば



中 学生議員たちの未来を担う声

8月9日(金)に神川中学校の生徒15名が参加 した中学生議会が開かれました。

道路や街灯などの交通安全について、学校の施設等について、空き地・空き家対策についてなど中学生議員が質問し、櫻澤町長や福嶋教育長が答弁を行いました。

町の未来を担う中学生議員の皆さんの意見を 出発点とし、活発な議論が行われました。







全国の舞台へ羽ばたきます

神川中学校陸上部の前川魁凜選手(3年生)が、110mハードルにおいて、全国大会出場の標準記録を上回る14秒98の好記録で全国大会出場を決めました。7月31日に神川町長を表敬訪問した際には、8月17日から福井県で行われる全国大会に向けて「全力でがんばります」と抱負を語り、櫻澤町長、金子副町長、福嶋教育長から激励の言葉が贈られました。



▶️ 校の見守りをありがとうございます

児童の下校時の見守りをしているスクールガー ドリーダーおよび下校ボランティアの皆様が参加 し、丹荘小学校と青柳小学校にて交通安全講習 会が実施されました。

駐在所の警察官より見守り時に注意すべき点の指導や、ボランティアの皆様との情報交換など有意義な講習会となりました。今後も児童の見守りをよろしくお願いします。



問合せ 地域包括支援センター ☎0495-74-1155 FAX 0495-74-1156

高齢期を元気に過ごすために

フレイル※1予防で生活機能の維持・向上に努め、人生100年時代を健やかに過ごしましょう。

※1 健康と要介護状態の中間にある状態

運動 ~筋力低下に注意~

【なぜ?】

筋力が低下すると足腰が衰え、転倒や骨折をしやすくなります。

【筋力を保つために】

少しでも多く体を動かそう

座りっぱなしの時間を少なくする

「寝る」→「座る」→「立つ」の順に運動量は増大(重力に逆らうことが大事)

•有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運動※2・柔軟運動などを週3日以上行う

※2 片足立ちやつま先立ちなど(ふらつく場合は何かにつかまって)

栄養・口腔衛生 ~「やせすぎ」に注意~

【なぜ?】

「やせすぎ」は体力低下をもたらし、体調を崩しやすくなります。

【やせすぎないために】

意識してたんぱく質をとる 食が進まないときは、おかずから食べる

- •揚げ物(てんぷら等)で油脂類をとる
- 調理が負担に感じるときはコンビニ食、 冷凍食品などを活用する
- ●何でも食べられるように若いうちからお口の健康を保ち8020(ハチマルニイマル)※3を目指そう

※3 80歳になっても20本以上の歯を残すこと

お口の健康維持は セルフケアとプロケアの両輪で!

毎食後と寝る前の歯磨きを徹底する

- 入れ歯は毎日外して清掃する
- プロのケアを受ける (かかりつけ歯科医をもつ、歯 科検診、で異常の早期発見 定

科検診*4で異常の早期発見、定 期的な歯石除去で歯周病予防)

※4 20~80歳までの5歳刻み年齢の方を対象に歯 科検診を行っています。詳しくは保健センターへ。

社会参加 ~閉じこもりを防ぐ~

【なぜ?】

家に閉じこもって刺激のない生活を送ると、意欲や認知機能が低下し、認知症になる恐れがあります。

【無理なく社会参加するために】

・外出する

散歩、買い物、通院など、人と接触する機会をつくる

・いきがいをもつ

地域活動や趣味のサークルやお稽古ごとなどに参加する



23 KAMIKAWA 9月号 KAMIKAWA 9月号 22