

みかじり

<事業報告>健康づくり講座（その1）

2月15日に、1回目の『健康づくり講座』が開催され13名の方が参加されました。

1回目の今回は、保健福祉センターの社会福祉士 高橋幸枝さんに『認知症について』・保健師 菊池望花さんに『フレイル（虚弱・老衰）』についての講話をしていただきました。認知症やフレイルを予防するには、バランスのとれた食事・適度な運動・人との交流などが大事だそうです。

その後、森山スポーツ事業団のインストラクター 熊谷千晶さん指導の下、認知症予防体操を行いました。認知症予防体操は、足や手を使い、椅子に座り足踏みをしながらじゃんけんをしたり、右手と左手で違う動きをするなど、脳をフル回転するものばかりで、講座と一緒に参加した私たち職員が参加してくださった皆さんよりもできていませんでした…。熊谷さんの楽しいご指導のおかげで、笑い声の絶えない楽しい時間となりました。参加された皆様大変お疲れさまでした。

次回は「介護保険について」の講話と「健康寿命を延ばすために」の体操を、2月22日に開催予定です。

◎認知症とは…年をとる中で、脳の働きが悪くなり、日常生活に支障が出るようになった状態。

◎フレイルとは…加齢とともに筋力や心身の活力が低下した状態。



保健福祉センター
菊池さん 高橋さん



森山スポーツ事業団
熊谷さん



足踏みをしながら
じゃんけんを勝ってみよう♪

なお期限は過ぎましたが当日参加も可能です。

本を探しています

三ヶ尻地区センターの図書室には、金ヶ崎町立図書館からお借りしている本が100冊（児童書50冊・一般書50冊）あります。その中の1冊『ここまで変わった日本史教科書』という本が行方不明になっています。

お心当たりの方は三ヶ尻地区センター（☎42-4376）までご連絡をお願いします。

本の貸出について

図書室の本をご覧になりたい方は貸出をしています。図書館まで行くのはちょっと大変という方、センターに来たついでに、ぜひご利用ください。

貸出期間は2週間となります。ご利用の際は、

- ①事務所にいる職員へ一言声をかけください。
- ②図書貸出簿（本のタイトル、借りた日、返した日、借りた方のお名前）への記入をお願いいたします。

確定申告(申告相談)はお済みですか？

三ヶ尻地区対象の日程は2月12日で終了していますが、都合がつかなかった方は別の日でも可能ですし、**3月9日～3月15日の平日5日間**は全町対象です。忘れずに申告を済ませましょう。

申告に必要な書類は三ヶ尻地区センター玄関にありますのでどうぞご利用ください。

<お問い合わせ先 金ヶ崎町役場 税務課>

*受付

役場庁舎1階 エントランスホール

*受付時間

午前9時～11時30分

午後1時～4時

*申告相談会場

役場庁舎4階 大会議室



パソコン講座 開催中

2月1日より受付を開始しております『パソコン講座』ですが、すでに2名の方にご参加いただきました。3月30日まで開催予定ですが、**申込締切は3月15日**とさせていただきます。パソコンについてお困りの方はぜひご活用ください。



備えあれば憂いなし！

いざという時の準備はできていますか？

東日本大震災からもうすぐ10年が経とうとしている先日2月13日の夜中。突然のスマホからの緊急地震速報！何度聞いても慣れるものではありませんね…。そのあとから襲ってくる久しぶりの強い揺れ。すぐにおさまるかと思いきや、結構長く、夜中ということもあり不安な夜を過ごされた方も多かったのではないのでしょうか？

幸いにも、金ヶ崎町では大きな被害はありませんでしたが、またいつあのような揺れが来るかわかりません。みなさん、もしものための準備はできていますか？

非常持ち出し品リスト(一例)

- 非常持ち出し袋(リュックサック等)
- 飲料水(1人1.5L)
- 非常食(乾パン、缶詰、レトルト食品など)
- 懐中電灯
- 携帯ラジオ(予備乾電池も)
- タオル・洗面具
- 衣類・下着類
- 貴重品
- 常備薬(お薬手帳)



＝感染症対策にも有効＝

- マスク
- 手指消毒用アルコール
- 石けん・ハンドソープ
- ウェットティッシュ
- 体温計

人によって準備するものは違ってきます。ご自身にあった準備をしましょう。

また、日頃から家族と避難場所の確認等をおきましょう。「もしも」がこないことが一番ですが、「もしも」の時に落ち着いて行動できるよう普段から心がけておくといいですね。

これからの予定

2月22日(月)	健康づくり講座(その2)	3月14日(日)	清水端自治会総会
3月4日(木)	区長配布	3月17日(水)	三ヶ尻幼稚園卒園式
3月7日(日)	瘤木自治会総会	3月19日(金)	三ヶ尻小学校卒業式
3月13日(土)	金ヶ崎中学校卒業式	3月21日(日)	三ヶ尻地区自治会連合会総会
3月14日(日)	中村自治会総会	3月26日(金)	三ヶ尻地区教育振興会総会