

「貯金」だけじゃなく『貯筋』で体力づくり！

けんこう貯筋教室 参加者募集！



～池田記念病院で運動を始めてみませんか？～

「けんこう貯筋教室」は、要介護状態にならないように、理学療法士等の専門職による運動指導に取り組み、体力づくりを目指す町独自の介護予防サービスです。

この教室は、体の柔軟性を高める運動を中心に週1回、3か月間行うことにより、身体が使いやすい状態となり、足が上がるようになって歩行が安定する、姿勢が良くなる、疲れにくくなる等の改善が見込まれます。

次のとおり参加者を募集しますので、地域包括支援センターまたは福祉こども課にご相談ください。

- 対象者 65歳以上の方で運動機能等に何らかの不安があり改善に取り組みたい方
(町が定める「基本チェックリスト※」の項目に該当する方)

※基本チェックリスト…生活機能(歩行や移動、食事など自立した生活を維持する能力)がどの程度低下しているかを判断するためのチェックリスト。

- 期 間 8月25日(火)～12月1日(火) ※全13回実施
(毎週火曜日 14時～15時)
- 場 所 池田記念病院(リハビリ室) ※送迎付き
- 内 容 身体の柔軟性を高めるストレッチや体操、有酸素運動
- 料 金 1か月2,000円



【申込・問い合わせ先】 地域包括支援センター「あんしんかん」 ☎92-3212 / 福祉こども課 ☎62-2210

オレンジカフェあーさー♪ ～再オープンのお知らせ～

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、3月から臨時閉店していた「オレンジカフェあーさー」が再オープンしました。「オレンジカフェあーさー」は、認知症の方とその家族の方、地域の方であれば誰でも参加でき、気軽におしゃべりを楽しむことができる交流の場です。

おいしいコーヒーやお茶を飲みながら、認知症や介護についての悩みや不安なことなど、何でも相談できる場所です。どうぞお気軽にお立ち寄りください。



- 営業時間：毎月最終金曜日の10時～正午まで(次回は7月31日(金)に開催します)
- 場所：ウエルカフェ(ウエルシア岩瀬鏡石店内) ●参加料：100円(お菓子と飲み物代)

●問い合わせ先 鏡石町地域包括支援センター「あんしんかん」 ☎92-3212

令和2年夏の交通事故防止県民総ぐるみ運動実施

7月16日(木)～25日(土)までの10日間、「夏の交通事故防止県民総ぐるみ運動」が実施されます。運動のスローガンは「交差点 命のきんが かくれんぼ」です。

この時期は、暑さや疲労、開放感による無謀運転などで交通事故が多発する傾向にあります。交通事故を防止するために、下記のことを気をつけましょう。

子どもと高齢者

夏休みは子どもたちの行動範囲が広がり、自転車で出かける機会が増えてきます。小学生以下のお子さんにはヘルメットを着用させ、交差点での出会い頭事故に十分注意しましょう。

高齢者の方は、用事をなるべく日中に済ませ、夕方や夜間に外出する際は明るい服装にしたり、夜光反射材を身に付けましょう。

シートベルト着用の徹底

令和元年中、乗車中に交通事故で亡くなった方は県内で25名でしたが、うち5名の方はシートベルトを着用していませんでした。非着用の5名のうち3名は、シートベルトを着用していれば助かったと思われます。運転席、助手席はもちろん、後部座席もしっかり着用し、大切な命を守りましょう。

あおり運転に気を付けて！

道路交通法の改正により、「妨害運転罪」が創設されました。一定の違反(10類型、右図参照)をした場合、最大5年以下の懲役または100万円以下の罰金に科せられるほか、最大10年の欠格期間がある免許取消処分があります。妨害運転を受けてしまったら安全な場所へ避難し、車外へ出ることなく110番通報してください。

【一定の違反】妨害(あおり)運転の対象となる10種類の違反



【福島県警察本部ホームページより】

町交通対策協議会/町交通安全協会/町交通安全母の会 ●問い合わせ先 総務課 ☎62-2111

結婚記念証 発行しています ♥

昨年4月以降に婚姻された方で、婚姻日に夫婦のどちらかが鏡石町に住所がある方に「結婚記念証」を差し上げています。

記念証には婚姻されたお二人のお名前と婚姻日が記載され、写真を入れることができるA5判サイズのファイルがセットになっています。ご希望の方は税務町民課へお問い合わせください。



結婚記念証を手にする宮原力さん・彩香さんご夫婦。お二人は6月に入籍し、彩香さんは佐賀県から鏡石町に転入されました。未永くお幸せに！

●問い合わせ先 税務町民課 ☎62-2112