

# 地域ふれあいだより 2018年3月15日号

◆ 作谷沢公民館発行 (Vol.4) : TEL 666-2121 / FAX 666-2333

【 作谷沢地区の情報は ⇒ ホームページ『ようこそ作谷沢へ』から 検索 】

## ～ 健康が第一!! 元気で充実した生活を送りましょう ～

全国的に高齢化社会がますます進むなか、作谷沢地区も高齢化率50%を超え、超高齢化地区となっています。長生きできることは幸せなことですが、でも健康でなければやりたいことも制限されてしまい、充実した生活を送ることはできません。

このたびの地区民講習会ではそうした点をとらえ、「健康を見つめなおして」を表題に健康出前講座を行いました。健康を維持していくには、やはり日頃の食事がもっとも重要なことで、不規則な食事や不規則な食事時間、片寄った食事や濃い味付けの習慣化などに気を付けながら、野菜の摂取を意識し、いろいろな食べ物を食べるようアドバイスされました。また、年齢とともに筋力も衰えることで高齢者の怪我也も増えてきていることから、家でもできる簡単な筋力トレーニングやストレッチ体操もあわせて教えてもらいました。常日頃の食事にも少し意識を持つことで健康につながることを学びました。

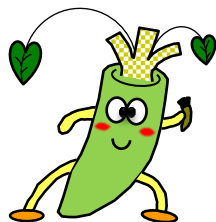
講習会に参加していない方も元気で長生き、そして充実した生活を送るためにもこの機会に改めて健康を見つめなおしてみたいかがでしょうか。自分の健康は自分にしかわかりません。一つでも二つで取り組めることを見つけ、とりあえずやれるところからやってみましょう。



### ◆ 24時間健康・医療相談サービス ◆

⇒ [ ☎ 0120-023-660 ]

※具合や体調が悪い、ケガの対処方法、症状に合わせた対応方法、健康相談など専門医療スタッフが相談に応じます



キャラクター「はなこ」

## 【平成30年度 作谷沢地区年間行事予定表】

期 日	行 事 名	実施場所
4月22日(日)	春のつどい	ふれあい自然館
6月10日(日)	ふれあいの丘草刈	作谷沢ふれあいの丘
7月 7日(土)	作谷沢蛸まつり	慶松寺・沢上川周辺
8月15日(水)	作谷沢盆踊り花火大会	ふれあい自然館
9月 2日(日)	地区民大運動会・敬老会	作谷沢小中グラウンド
9月 9日(日)	畑谷城灯籠流し	畑谷地区前堰周辺
10月 7日(日)	山辺町・作谷沢地区防災訓練 (※町防災訓練と合同開催)	作谷沢地区
10月27・28日	作谷沢地区文化祭	ふれあい自然館
1月20日(日)	地区民講習会&大交流会	ふれあい自然館
2月 2日(土)	まんだらの里 雪の芸術祭	ふれあい自然館周辺

※今後の予定となりますので、行事によっては日程が前後する場合があります。

## 【ますます進む、高齢化に向けて…】

作谷沢にはみんなが集うたくさんの方の行事や交流し合えるたくさんの方の機会もあります。地域は人を守り、そして人がその地域を築きます。高齢化が進むなか、ますます多くの地域課題が発生し、地域内での協力や助け合いが必要となってきます。そのためには世代間の交流、意見交換、情報共有が不可欠となります。作谷沢にはそれができる環境があります。そして、それが作谷沢の財産でもあります。

平成30年度も一人一役、一人一つ以上の行事参加を目指してみんなで取り組んでいきましょう!!



来年度も地区行事に参加し、健康で楽しく過ごしましょう!!