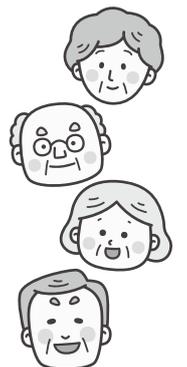


地域や
公民館で

運動教室に参加してみませんか？



●男性のための運動教室

地域で運動教室を開催する中で「女性と一緒に運動をするのは抵抗がある」「男性だけの方が気楽」というお声から「男性のための運動教室」を開催しています。

高齢になっても運動を続けることで、筋力の維持・向上が期待できます。

現在、日野公民館、必佐公民館、南比都佐公民館、西大路公民館で開催しており、どこの会場も大変好評で、多くの方が参加されています。6月からは東桜谷公民館でも開催される予定です。

「運動不足を解消したい」「仲間と一緒に運動を続けられそう」などの思いから参加され、「友達ができた」「運動が楽しくなった」「肩や膝の痛みが軽減した」などのお声をいただいています。

参加の動機やめざす目標は人それぞれですが、仲間がいるからこそ運動を続けやすくなるので、ぜひ一緒に運動しましょう！



日野公民館での教室の様子



西大路公民館での教室の様子

▼対象者 日野町在住のおおむね60歳以上の男性

▼参加費 無料

▼開催場所と開催日時

日野公民館 ☎52-0016

火曜日 10時～11時30分

必佐公民館 ☎52-3091

火曜日 10時～11時30分

南比都佐公民館 ☎52-1220

木曜日 13時30分～15時

西大路公民館 ☎52-1050

金曜日 10時～11時30分

東桜谷公民館 ☎52-3092

金曜日 13時30分～15時

※詳細は各公民館へお問い合わせください。

●おたっしや教室

町では、近所で取り組める介護予防の場として、老人会・字福祉会・自治会等のグループで「おたっしや教室」に取り組んでいただいています。地元の方や「おたっしや教室サポーター」が協力し、男女問わず多くの方が参加しています。

教室では、ピンクのTシャツを着た「おたっしや教室サポーター」がリードして、タオルや椅子を使った体操をされています。参加されている皆さんは、楽しく笑顔で運動に取り組まれています。

「新しくおたっしや教室に取り組んでみたい」という場合は、お気軽に地域包括支援担当または、日野町社会福祉協議会 ☎0748-52-1920 までご相談ください。

村井1区では、令和4年度から月に2回、「おたっしや教室」を開催されています。ご夫婦での参加も多く、男性が約半数を占めています。



◆問い合わせ先 長寿福祉課 地域包括支援担当 ☎0748-52-6001

6月は食育月間 毎月19日は食育の日



楽しく気軽に

食育に取り組んでみませんか？

誰もが健康で心豊かな生活を送るためには、健全な食生活を実践し、おいしく楽しく食べることで、できることやそれを支える社会や環境を持続可能なものにしていくことが大切です。

農林水産省では、代表的な食育の取り組みを12の食育ピクトグラムで表しています。できることから食育に取り組んでみませんか？



1 みんなで楽しく食べよう
家族や仲間と会話を楽しみながら食べる食事で、心も身体も元気にしましょう。



2 朝ごはんを食べよう
朝食を食べて生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう。



3 バランスよく食べよう
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、バランスのよい食生活につなげましょう。減塩や野菜・果物摂取にも努めましょう。



4 太りすぎないやせすぎない
適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防しましょう。



5 よくかんで食べよう
口腔機能が十分に発達し維持されることが重要です。よくかんでおいしく安全に食べましょう。



6 手を洗おう
食品の安全性についての基礎的な知識をもち、自ら判断し、行動する力を養いましょう。



7 清潔にせなえよう
いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。



8 食べ残しをなくそう
SDGsの目標である持続可能な社会を実現するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めましょう。



9 産地を応援しよう
地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することで、食を支える農林水産業や地域の活性化、環境負荷の低減につなげましょう。



10 食・農の体験をしよう
農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めましょう。



11 和食文化を伝えよう
地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切にして、次の世代への継承を図りましょう。



12 食育を推進しよう
生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取り組みを推進しましょう。

毎食野菜を食べて バランスよい食生活を めざしましょう



大人が1日にめざしたい野菜の摂取量は350gです。住民アンケート(令和元年度実施)によると、1日に野菜350g食べている人は10%程度で、野菜不足の人が多い状況です。小皿一皿分の野菜の量は約70gです。一日に5皿の野菜料理で350gの野菜を食べることができそうです。毎食野菜を食べましょう。



◆問い合わせ先 福祉保健課 保健担当
0748-5216574