

つばさ



東村交流館

福山市東村町2536-1

☎084-936-0600

✉; higashimura-krk

@city.fukuyama.hiroshima.jp

東村交流館
ホームページ参加者
募集！

～社会教育活動事業～

「フレイルを予防する！」

9/30(火)
10:00～

①身体的フレイル予防

やさしいピラティスで 元気習慣！

ピラティスは、全身の骨格に近い深層部にある筋肉をバランスよく鍛え、姿勢や柔軟性、体のバランス感覚を向上させる運動です。
脂肪を燃焼しやすくなり、睡眠や身体のゆがみの改善にも効果があります。カラダを整えて、笑顔でごきげんになりましょう♡

- ✽ ところ；東村交流館2階会議室
- ✽ 講 師；藤原 雅子さん（マットピラティスインストラクター）
- ✽ 持参品；大きめのバスタオル（あればヨガマット）、
スポーツタオル、水分補給できる飲料
- ✽ 定 員；10人程度
- ✽ 申込み；9月22日（月）までに東村交流館へ（☎936-0600）



②身体的フレイルと社会的フレイル予防

ボイスレッスンで 人生幸転！

みんなで楽しく、呼吸・姿勢・滑舌・舌のトレーニングで心と体を健康に！誤嚥予防にも効果的！
声を出すことで自分を表現することができ、コミュニケーション力がアップ。もっともっと外へでかけましょう！



- ✽ ところ；東村交流館2階会議室
- ✽ 講 師；向原 直美さん（ライフデザインボイストレーナー）
- ✽ 持参品；500ml以下の空のペットボトル、
水分補給できる飲料
- ✽ 定 員；10人程度
- ✽ 申込み；10月8日（水）までに東村交流館へ（☎936-0600）

動きやすい服装で
ご参加ください！

猛暑フレイルに気を付けましょう

「猛暑フレイル」とは、暑さにより、活動量が減り筋力が低下して心身が弱っている状態をいいます。今年のように猛暑が長く続くと、動けない時間もそのまま延びてしまい、体力も落ちていることが多いようです。

○活動量の減少

猛暑により外出を控え、運動量が減ることで筋力や体力が低下します。

○食欲不振と栄養不足

暑さで食欲が落ち、栄養が偏ることで体力が消耗しやすくなります。

○心身のバランスの崩れ

活動量の低下や栄養不足が重なり、心身のバランスが崩れることでフレイルが進行します。

フレイルは身体的フレイル、精神・心理的フレイル、社会的フレイルの3つの側面があり、互いに影響しあいます。「猛暑フレイル」は高齢者だけでなく、若年層や小さい子どもにも起こり得る症状です。家族、友人、また遠く離れた家族にも声をかけあって、「猛暑フレイル」に陥ることなく、元気に残暑を乗り越えましょう。

症状・体重が減少
・疲れやすい
・歩きづらい など

対策・暑い時間を避けて外出
・屋内でできる運動
椅子に座り足上げ など



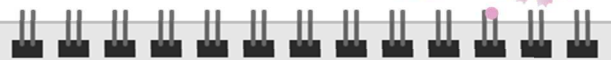
東村町祭り実行委員会より

「かかしの里夏祭り」 滞りなく開催できました！

先日の「かかしの里夏祭り」は、酷暑のなか多くの皆さんにご協力いただきありがとうございました。

事後、各担当責任者会でふり返りの会を開催し、次回さらに良い祭りとなるよう確認をしました。

携わられた委員のみなさん、
大変お疲れ様でした。



町内の行事予定

9/6(土) 町内卓球大会

9/7(日) 町内一斉草刈清掃

9/11(木) 遺芳丘小3年生

かかし作り体験

9/18(木) ふれあい広場(スイーツ作り)

9/14(日)~敬老行事

9/21(日) 箬蔵公園草刈

(宗政自治会他2団体)

認め合おうみんな違ってあたりまえ

