

始めましょう「介護予防」

「介護予防」という言葉を知っていますか。介護予防とは、寝たきりなど介護が必要な状態にならないように、心身の衰えを予防・回復しようという取り組みです。

介護が必要になる原因には、筋力の低下、口腔機能の低下、栄養不良、認知症、閉じこもり、うつなどがあります。「最近、足腰の筋力が弱ってきた」「自宅に閉じこもりがちである」などの人は介護予防事業に参加して、元気に自立した生活が送れるようにしましょう。

旭市介護予防事業「元氣アップ教室」

いつまでも健康で、自分で身の回りのことを行い、楽しみを



▲トレーニングマシンを使って楽しく運動

持つて暮らすことは、誰もが願っていることです。市では、高齢になっても自立した生活を続けていけるよう、介護予防教室を開催しています。

対象／市内に住所のある65歳以上の人で、足腰が弱っているなど、生活機能の低下がある人
※運動するに当たっては、医師の判断が必要です。くわしくは、問い合わせてください。

教室の内容／運動機能向上のトレーニングを中心に、それぞれの状態に合ったプログラムを作る

第6回夕陽・夜景鑑賞会

「九十九里浜・富士・夕陽」光と風とサンセットファンタジー

刑部岬からの眺望は、年間を通して素晴らしく「日本の夕陽・朝日百選」「日本夜景遺産」「ちば眺望100景」「関東の富士見百景」などに選定されるほどの絶景を楽しませてくれます。

冬の空気が澄んだ日は、夕景の中に富士山のシルエットが浮かび上がり、幻想的な世界が広がります。

日時／1月29日(土) 午後4時～6時(日没…午後5時頃)

成し、ストレッチやトレーニングマシンを用いた運動を行います。また栄養や口の中の健康の話など、生活に役立つ学習もします。

開催日／月、火、金曜日の内、毎週1回(全12回)

時間／午前9時30分～11時30分、午後1時30分～3時30分

費用／500円(1回)

※自宅への送迎も行っています。場所／やすらぎ園パワーアップセンター

〈申し込み・問い合わせ先〉

旭市地域包括支援センター(高齢者福祉課内)

☎62-5433

※雨天の場合は、翌日へ順延。場所／飯岡刑部岬展望館「光と風」(上永井公園)

〈内容〉

●写真同好会による夕陽・夜景鑑賞、撮影アドバイス

●夜景をバックに記念写真(アンケート回答者先着50人へ、その場でプレゼント)

●甘酒無料サービス

●ふるさと産品ショップ 駅前市場「おあがんな旭」出張販売



▲刑部岬からの夕景

●潮会によるお囃子披露
※2月下旬には、条件がそろうと富士山に沈む夕陽を見ることが出来ます。

静岡県富士市による「富士山百景写真展」

ちよつと富士市に立ち寄ったぐらいでは味わえない、富士山の魅力満点の写真展。

期間／1月20日(木)～3月13日(日)

※月曜日を除く
時間／午前9時～午後4時30分
場所／飯岡刑部岬展望館「光と風」2階パノラマ展示室
入場／無料

〈問い合わせ先〉

飯岡観光協会事務局(商工観光課観光班内)

☎62-5338

ありがとうございます 議会に報告された寄付

6月議会

- 共和保育所備品として
アドベンチャーダブルスライダー1基／滑川雅之さん(琴田)、品村光一さん(鎌数)、齊藤誠一さん(新町)、平野賢一さん(鎌数)
- 三川ふれあい公園の修景木として
イヌツゲ1本／鈴木亨さん(鎌数)
- 老人福祉費寄付金として
金10万円／島田清さん(茨城県)
- 市民会館備品として
図書およびDVD一式／千葉県卓球連盟(柏市)

9月議会

- 高齢者福祉費寄付金として
金50万円／藤野貞子さん(二)

12月議会

- 農業振興費寄付金として
金300万円／有限会社ブライトピック千葉(南堀之内)
- 滝郷小、飯岡小備品として
各種球技用ボールセット、逆上がり補助板、ライン引き／旭市ゴルフ協会(鎌数)
- 市内小中学校、公民館備品として
詩集102冊／川手清三さん(鍋木)
- 第二学校給食センターの学校給食用肉材料として
豚肉140kg／農事組合法人 千葉スワイン(見広)