



今年度も開催!

『健康運動教室』 参加者募集

～スポーツの力で健康寿命を延ばそう!～

秩父市スポーツ推進委員会、保健センター、市民スポーツ課が連携して健康運動教室を開催します!

内容の充実した健康チェック(体組成・血管年齢・骨密度測定等)で自分の身体のことを知り、運動習慣を身につけて健康長寿を目指しましょう。

とき 下表のとおり、全10回 **ところ** スポーツ健康センター(第8回目を除く)

対象 市内在住・在勤の方で医師等に運動することを制限されていない方

定員 100人 **参加費** 1人500円(全10回分、初回集合、保険料込)

申・問 5月31日(月)までに☎または📠で市民スポーツ課(☎25-5230、📠22-4770)または保健センター(☎22-0648 📠22-5338)へ

	とき	教室名	内容
1	6月29日(火)※ 13:30~15:30	開講式、健康チェック(たのしくヘルスアップ教室と合同実施)	身長・体重・腹囲・体組成・血圧・骨密度・血管年齢測定、体力測定
2	7月28日(水) 13:30~15:00	運動前後のストレッチ方法	健康福祉村 運動指導士による「運動前後のストレッチ」①
3	7月30日(金) 13:30~15:00	運動前後のストレッチ方法	健康福祉村 運動指導士による「運動前後のストレッチ」②
4	8月30日(月) 13:30~15:00	ウォーキング教室	NPO法人ウォーキング研究所駒崎優先生によるウォーキング教室(基礎編)
5	9月13日(月) 13:30~15:00	ウォーキング教室	NPO法人ウォーキング研究所駒崎優先生によるウォーキング教室(総集編)
6	9月29日(水) 19:00~20:30	ワンバウンドバレーボール	秩父市スポーツ推進委員会によるワンバウンドバレーボール教室(基礎編)
7	10月20日(水) 19:00~20:30	ワンバウンドバレーボール	秩父市スポーツ推進委員会によるワンバウンドバレーボール教室(実践編)
8	11月28日(日) 9:00~12:00	ウォーキングと羊山公園での乗馬体験	ウォーキングと羊山公園での乗馬体験
9	12月21日(火) 13:30~15:00	健康チェック(たのしくヘルスアップ教室と合同実施)	身長・体重・腹囲・体組成・血圧・骨密度・血管年齢測定、体力測定
10	1月31日(月) 13:30~15:30	健康チェック結果表返却・健康講話、閉講式	健康チェックの結果から健康改善度を確認

※6月と12月の健康チェックに参加できない方は、別日程のご案内も可能です。詳しくは、お問合せください。

○参加者は、健康チェックシートにより日々の健康管理を行います。

○教室は、秩父市版健康マイレージ事業の対象事業です。なお、希望者には埼玉県コバトン健康マイレージのご案内も可能です。

○状況により教室の内容は変更となる場合があります。



セルフ・ネグレクトという言葉を聞いたことがありますか? 「自己放任」という意味で、「自分で自分の世話をできなくなっている状態」を指す言葉です。

- ・家の前や室内にごみが散乱した状態で住んでいる
- ・極端に汚れている衣類を着用したり、失禁があっても放置している
- ・窓や壁などに穴が開いていたり、構造が傾いている家にそのまま住み続けている
- ・生活に必要な最低限度の制度、介護、福祉サービスの利用を拒否する
- ・重度のけがを負っている、あるいは治療が必要な病気があるにもかかわらず、受診・治療を拒否する
- ・当該高齢者の言動や生活、住環境により、近隣住民の生命・身体・生活・財産に影響がある

セルフ・ネグレクトって

地域包括支援センターだより

介護予防でいつまでもはつらつと

📍秩父地域包括支援センター
☎22-2582

これらはセルフ・ネグレクトの一例です。近隣でこのような方を見かけたり、心配されている方もいるのではないのでしょうか。

セルフ・ネグレクトは認知症やうつ、アルコール問題などの精神・心理的な問題、配偶者や家族の死による喪失体験、経済的困窮、家族・親族・地域などからの孤立や虐待といった背景や要因があるとされています。

「自分に必要な支援を求めることができなくなった人」、「世話をしてきた家族が亡くなり、1人での生活が難しくなったものの、他者からの支援を受けた経験がないために、なかなか支援を受けられない人」として捉え、必要な医療・介護・福祉サービスの支援へつなげることが手遅れにならないよう、地域や近隣などで心配な高齢者が生活している場合は、秩父地域包括支援センター、吉田地域包括支援センター(☎77-1134)、大滝・荒川地域包括支援センター(☎53-1014)までお気軽にご相談ください。

地域包括支援センターでは、事実確認や緊急性の判断をしながら、丁寧な対応を通じ、高齢者に対しての適切な意思決定支援を行うことに取り組んでいます。



秩父市の防犯に関する情報などを市HPで確認できます。

HP「秩父市 いざというとき防犯」で検索!