



# さわやか

## 地域まるごと元気アッププログラム

# いきいき 体力測定会



### あなたの体力はどのくらい？

自分自身の体力を知ることで、自分に合った運動を見つけることができます。今回参加された方には、9月22日(水)に開催される“あかびら健康フェア”にて測定結果をお返しし、一人ひとりに合った運動のアドバイスをします。



市民健康ガイド

9月7日(火)・8日(水)・9日(木)

開催時間 9:00～16:00 ※所要時間は約1時間

会場 交流センターみらい・幌岡交流センター

※2カ所の会場で開催していますので、ご都合のつく時間帯に直接会場までお越しください！また期間中に、コープさっぽろが運行する「トドックあかびら号(お買い物バス)」が巡回しますのでご利用ください。

- 内容 身体測定・血圧測定・体力測定  
(握力・柔軟性・歩く速さ・からだのバランスなど)
- その他 動きやすい服装でお越しください。
- 問合せ 地域包括支援センター ☎32-0661

## 地域まるごと元気アッププログラム

### とは？

小樽商科大学・北翔大学・コープさっぽろ・赤平市が連携し、高齢者に対しての健康増進プログラムの実施や地域住民の中に運動指導層(サポーター育成)を構築します。相内俊一教授(小樽商科大学)や上田知行准教授(北翔大学)らの有識者を中心に大学生の協力を得ながら健康づくりを進めてまいります。

## あかびら健康フェア

健康づくりに関する様々な活動を体験していただきます。

10:00 体力測定結果をお返しし、あなたにぴったりの運動方法をアドバイスします(あらかじめ、体力測定会に参加した方は受付をしてください。)



9月22日(水)

開催時間 10:00～13:00

会場 交流センターみらい

体力と運動に関する  
10:30～11:30 講演会



■健康な食生活や食の安全に関する講演

体験ブース  
11:10～13:00



- 健康体力相談
- 軽体操・軽スポーツ体験(ペタンクラダー)
- 歩行画像測定
- InBody測定(体組織測定)
- 体力測定

あかびら地域まるごと元気アッププログラム実行委員会 事務局 ☎ 32-0661

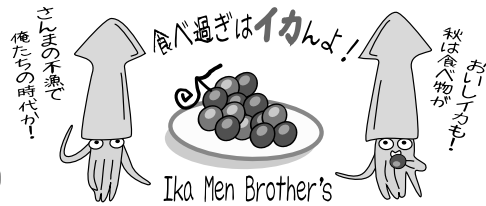
## 保健所からのお知らせ

事業名	実施時間	場所	申込み・問合せ
こころの健康相談	9月9日(木) 14:00～16:30	滝川保健所	滝川保健所 ☎24-6201
ひきこもり家族交流会	9月10日(金) 13:30～15:00		

今月の  
お知らせ



## 秋こそ食事に 気をつけましょう！



Ika Men Brother's

食欲の秋ですね。新鮮な旬の食材がたくさん出回る季節になりました。旬の食材は、おいしくて栄養価が高く、価格が安いので経済的です。特に青魚は脂がのっており、この脂にはLDLコレステロールを低下させるDHA・EPAが多く含まれています。しかし、さんまは1匹約300kcal、さば半身は約340kcalと高カロリーです。1回の食事に魚等の主菜となる食品は100kcal分を食べれば良いとされています。おいしいとついたくさん食べてしまいがちですが、食べすぎは禁物です。食べる量に気をつけて旬の食材を取り入れていきましょう。

### 9月が旬の食材

野菜類	玉ねぎ・じゃがいも・かぼちゃ・なす・きのこ類
果物類	いんげん・かき・ぶどう・なし
魚介類	いわし・さば・さんま・さけ・いか

## 子どもの救急法！～いざというときのために

小さなお子さんは、大人には予想もつかないような行動を起こしたりするものです。もしかしたら…ヒヤッとした経験をされた方がいるかもしれません。

つきましては、下記の日程で、子どもの緊急時の対処方法に関する講話を行います。火傷や誤って何かをのどに詰まらせたときなど、いざというときの対処法を聞きにきませんか？実際にこどもの人形を使った心肺蘇生法の体験学習もありますので、ぜひご参加ください。お待ちしております。

**9月29日(水)** 開催時間 10:00～12:00 (受付 9:30～)

対 象 0歳～3歳のお子さんを持つ保護者の方、保育士等

会 場 ふれあいホール2階

講 師：消防本部救急係 熊谷救急救命士 他

申込み：9月10日(金)までに健康づくり推進係 ☎ 32-5665 へお電話ください。

\*託児ルームがありますので、お子さん連れで気軽にお越しください。

