

こんにちは 地域包括支援センター です！

地域包括支援センターは、ご高齢のみなさんが住み慣れた地域で、元気に安心して生活できるように支援する総合相談窓口です。介護保険のことをはじめ、生活の心配や困りごとがありましたら、まずはお電話ください。

市役所 1 階
赤平市地域包括支援センター
月～金曜日 8時30分～17時
☎32-0661



フレイルの予防

新型コロナウイルス感染症が流行して、1年半経過した今も収束の兆しはみえず、自粛生活が続いています。

改めてフレイル(心身が老い衰えた状態)の進行予防について考えてみましょう。



- 動かない時間を減らそう！
- 自宅で出来るちょっとした運動

- ①「座って何もしない」という時間を減らす
- ②筋肉を維持し、関節も固くならないように気をつける
- ③自宅でのラジオ体操や日頃からなじみのある体操を続ける
- ④日のあたるところで、散歩程度の運動を心掛ける



- バランスの良い食事！
- しっかり食べて栄養を
- お口を清潔に保ちましょう

- ⑤コロナ禍だからこそ、1日3回、しっかりかんでバランス良く食べる
(インフルエンザなどの感染症予防に有効)
- ⑥毎食後と寝る前の歯磨きを徹底
- ⑦義歯の清潔を保つ



家族や友人との支えあい

- ⑧近くにいる者同士での交流や、電話・手紙などを利用し、孤独を防ぐ
- ⑨ちょっとしたあいさつや会話も大切
(トラブルや不安の解消にもなります)
- ⑩困ったときに相談や助けを呼べる関係作りをしておく

出典:2020 一般社団法人 日本老年医学会「先の見えない自粛生活 フレイルの進行を予防するために」

延期のお知らせ

認知症の理解と予防についての講演会

6月8日(火)に予定されていた『認知症の理解と予防についての講演会』は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため延期させていただくことになりました。

現在のところ日程は未定ですが、決まり次第、改めてお知らせします。

お申し込みいただいた方には申し訳ありませんが、ご理解くださいますようお願いいたします。

森林の役割と整備

問合せ 林業係 ☎32-1842

森林は、雨水を貯え洪水を防止したり、土砂の流出や崩壊を防ぐ役割も果たしていたり、リフレッシュの場や、様々な生物の貴重な生息の場となっています。

また、二酸化炭素を吸収・貯蔵し、地球温暖化防止に大きく貢献しているほか、木材やキノコなどを生産する役割も果たしています。

このように、様々な役割を果たす森林を育成するためには、適正な森林整備が欠かせません。

例えば、木を植える「造林」、背の低い木の周りの草を刈る「下刈り」、過密になった木を切る「間伐」、効率的な整備を進めるための「道路網整備」などが必要であり、適切にかつ適当な時期に行なうことで、健全な森林を育てています。

赤平市では、これからも国の補助事業などを活用し、健全な森林を育てるため、毎年、森林整備計画に沿って市内各地でこれらの整備を進めてまいります。



造林(植林)作業



伐採木の積み込み



水道工事による通行止め

期間

6月上旬～7月中旬(予定)

工事期間中の7時30分から18時(予定)までは、**車両のみ通行止め**となります。
※時間は前後する場合があります。

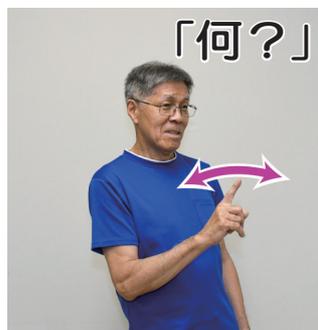
問合せ 上下水道建設係 ☎32-2218



車両通行止め
(夜間開放)



手のひらを下側に向けた左手の下をくぐらせながら
右手人差し指を前に出す



右手人差し指を立てて、
胸の前で左右に振る



第47回

「なぜ？」

手話モデル 河村 哲郎 さん
(赤平手話の会)