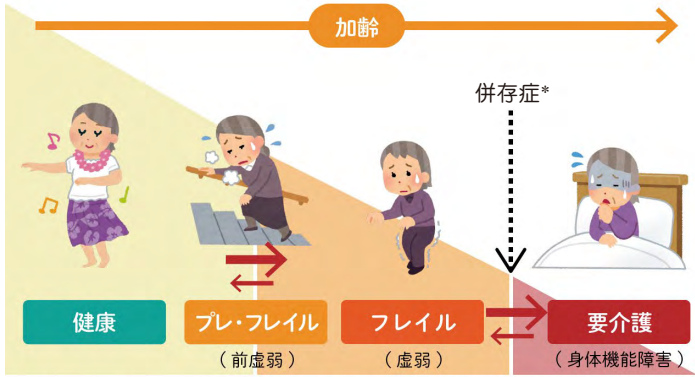


元気に生き生きと暮らすために、フレイルチェックしてみませんか？

フレイルとは

健康な状態と要介護状態の中間のことです。フレイルの兆候に早めに気づき、生活習慣を見直すことで、健康な状態に戻したり、要介護になる時期を遅らせたりすることができるといわれています。



*併存症:異なる病気を併発している状態のことです。高齢になれば、心臓疾患、糖尿病、高血圧、高脂血症、痛風等いろいろな病気との併発が考えられます
東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢作成 葛谷雅文 日老医誌 2009 より引用改変

ご自身の元気度がわかる!フレイルチェック

どんなことをするの？

握力や筋肉量、滑舌などについて機器を使って計測したり、ご自身の体や生活などについてチェックを行います。

フレイル予防のポイントは、大きく分けて「栄養」「運動」「社会参加」の3つです。フレイルチェックに参加すると、自身の健康状態などを詳しく把握することができます。

開催日時 **6月19日(水)**

午前10時～
(受付は午前9時半～)

会場 **小須戸まちづくりセンター**

開催日時 **6月27日(木)**

午後1時半～
(受付は午後1時10分～)

会場 **新津地域交流センター**

対象・定員 65歳以上の人・各先着30人

持ち物 動きやすい服装、上履き(運動靴)、飲み物

申し込み 5月7日(火)～6月13日(木)の平日午前9時～午後5時

K&K heart school(ケアアンドケー ハートスクール)(☎025-383-8610)



速度抑制実証実験のお知らせ

交通事故の原因の一つとして、生活道路を速いスピードで通り抜ける自動車が挙げられます。運転者に対して減速を促すハンプを設置し、速度を抑制する実験を下記の期間に行います。

実証実験予定期間

5月21日(火)～6月19日(水)
【終日】

ハンプとは 車道に設置した凸型の路面で、その部分を通過する車両を押し上げるものであり、運転者が事前にこれを視界の中で確認して速度を減速させる道路構造です。

問い合わせ 建設課維持係(☎25-5410)



佐藤竹善×宮本貴奈Duoコンサート ～Just the Two of Us～

日時 **5月18日(土)** 開演 午後3時(開場は午後2時半)

会場 **秋葉区文化会館 ホール**



佐藤竹善

宮本貴奈

定員 先着486人
(全席指定・就学前児不可)

チケット料金 5,500円

チケット販売 秋葉区文化会館、新潟県民会館、メディアシップ・インフォメーションセンターえんほか

問い合わせ 同館(☎25-3301)

区民への情報掲示板

山びこコーナー

総会・春季囲碁大会

クラス別のトーナメント戦を行います。

回 5月26日(日)午前10時～午後5時

場 新津地域学園

料 支部会員:1,000円、会員以外:1,500円、高校生以下:500円(昼食代含む)

申 5月18日(土)までに日本棋院新津支部の樋口さん(☎23-6700、金曜除く)

食糧生活支援

食品、生活用品の無料配布とくらしの困りごと相談を行います。

回 5月18日(土)午後1時半～3時

場 新津地域交流センター

申 新潟健康友の会新津総支部(☎22-6851)

保健学校 受講者募集

下越病院のスタッフによる健康づくりに役立つ連続講座です。

回 6月10日・17日・24日の月曜(全3回)

場 午後1時半～4時

場 下越病院 附属棟2階

料 先着12人 500円

申 健康チェック・フレイル予防など

持 動きやすい服装、筆記用具、飲み物

申 5月27日(月)までに下越病院 健康友の会(☎22-6851)

安吾 WORLD 2024

回 5月25日(土) 天皇論の戦後史 安吾と三島由紀夫・大江健三郎

7月27日(土) 吹雪物語の中の新潟

9月28日(土) 安吾と松之山 ボーダーから始まる文学

11月23日(土) 安吾の青春 坊主の学校でいかに修業したか

午後1時半～3時

場 新津地域学園 研修室201

料 先着60人

申 5月15日(水)までに①氏名(ふりがな)②郵便番号③住所④電話番号⑤年代をメール・ファクスはがきのいずれかで

阿賀浦コミュニティ協議会(FAX25-7655、

✉ agauracomiky@coral.plala.or.jp、

〒956-0816 新津東町2-5-6)

同協議会の湯田さん(☎080-1251-8096)

B型肝炎特別措置法 電話相談・個別相談

回 5月18日(土)午前10時～正午

場 全国B型肝炎訴訟新潟事務所(中央区西堀南通1)

相談方法

・電話相談(☎025-223-1130)

・個別相談(要事前申し込み)

申 同事務所(☎025-223-1130)

よみかかせのご案内

(特に記載がないものは幼児・小学生対象)

■新津図書館

5/7(火)・14(火) 午前10時半から

(0～3歳児対象)

5/7(火)・14(火) 午後3時半から

5/11(土)・18(土) 午後2時から

■荻川地区図書館

5/11(土)・18(土) 午前10時半から

■金津地区図書館

5/18(土) 午後2時から

■小須戸地区図書館

5/18(土) 午前10時半から

各種無料相談

■心配ごと相談 ※予約不要

回 5/10(金)・13(月)・17(金)

午前10時～午後3時

場 秋葉区社会福祉協議会(新津地域

交流センター2階、☎24-8376)

■法律相談(弁護士相談) ※要予約

回 毎月第2・4金曜

午後1時15分～4時15分

場 区民生活課(☎25-5674)

■教育相談

回 月～金曜(祝日を除く)

午前9時10分～午後5時

場 秋葉区教育相談室(新津図書館2階、

☎23-0101)

FM76.1MHz RADIO CHAT

5月5日～18日のおすすめ番組!

◆クリック!秋葉区◆

毎週月～金曜午前10時～11時に秋葉区役所がお届けする行政情報番組。区内のイベント情報やお役立ち情報をお知らせしています。

毎月第2、4木曜は「文化会館情報」のコーナー。5月9日は秋葉区文化会館の館長小林さんが出演し、再演に向けて動き出した「アキハミュージカルプロジェクト」についてお伝えします。お楽しみに!

◆新潟の社長ラジオ「自分流」◆

新潟の社長は実にユニークな人が多い!小池ろうそく店の小池孝男さんと舟山真理子さんが、毎回ゲストに新潟で活躍する社長をお呼びして、会社のことからプライベートなことまで幅広くトークを展開します。みんなが知っているこの会社やあの会社の普段は見ることのできない意外な一面が垣間見えます。

毎週日曜午前10時から絶賛放送中!!
(再放送は毎週火曜正午から)

インターネットからも聴くことができます!

番組表はこちら!



☎23-5000 (リクエスト ☎23-5900)
FAX23-5100 http://www.chat761.com

広告スペース

◆新津美術館で、ホキ美術館名品展 究極の超写実絵画開催中!5月16日(木)まで◆