

フレイルを予防していつまでも元気な暮らしを!

問い合わせ 健康福祉課健康増進係 (☎025-250-2350)

フレイルって何?

加齢や病気などにより、筋力や認知能力、社会的なつながりが弱くなった状態をフレイルといいます。

多くの方が健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態になると考えられています。フレイルの兆候として、「外出の機会が以前より減った」、「おいしいものが食べられなくなった」、「活動的ではなくなった」などがあります。生活習慣を見直すことで、健康な期間を延ばし、要介護になる時期を遅らせ、健康寿命の延伸を目指しましょう。



フレイルの予防には3つの柱が大切!

☑ 栄養

毎日の食事はフレイル予防の基本です。主食・主菜・副菜をそろえ、いろいろな食品をとることで、栄養のバランスが良くなります。特に筋肉の素となるたんぱく質を多く含む肉・魚・大豆料理や、骨を強くする牛乳・乳製品を多くとりましょう。

☑ 身体活動

体を動かすことは、食欲や心の健康にも良い影響を及ぼします。ウォーキングや筋力トレーニングなど毎日続けることが効果的です。自分のペースで、できることから始めてみましょう。

☑ 社会参加

趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。何から始めればいいのか分からない人は、自分の培った経験を活かせるものや興味があるものから活動してみましょう。

オーラルフレイルについて知ろう

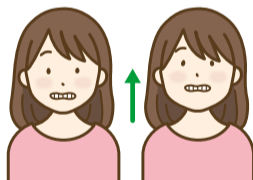
口は「食べる」「話す」「表情をつくる」などの機能を担っています。年齢を重ねると、滑舌の悪さや食べこぼし、むせたり、かめない食べ物が増えるなど、口の機能が衰えることがあります。この口の機能の衰えを「オーラルフレイル」といいます。

ささいな変化に早めに気付き、口の健康を保つことは、体の健康を守ることにつながります。口も体と同じく、体操で機能を維持・向上させることができます。いつまでも元気に食事や会話を楽しむために、「口の体操」を日常に取り入れましょう。

お口の体操をいくつか紹介します ※食事前や入浴時に行いましょう

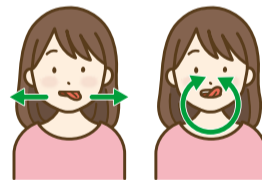
顔の運動

- 大きく口を動かして発音する
- ①口をとがらせて「うー」
- ②口を横に広げて「いー」
- ③上を向き、口を横に広げて「いー」



舌の運動

- ①舌を出し、上下左右に動かす
- ②唇をゆっくりなめる (右回し→左回し)



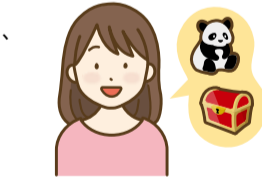
唾液腺のマッサージ

両手を頬に当て、ゆっくり円を描くようにマッサージ (前回し→後回し)



発音

- ゆっくり口や舌を動かし、大きな声でハキハキと丁寧に発音する
- ①「パ」「タ」「カ」「ラ」
- ②「パンダのたからもの」



東区での取り組みを紹介

中野山小学校区コミュニティ協議会の協力のもと、1月24日(水)にシルバーピア石山でフレイルチェックを行いました。

参加者は、ふくらはぎの大きさを自分で測る「指輪っかテスト」などの簡易チェックのあとに、体組成計を使った筋肉量の測定や片足立ち上がりテストなど深掘りチェックを実施しました。自身の健康状態などの結果を聞くことで、日常生活の見直しのきっかけになりました。



区のできごと

「第70回文化財防火デー」に伴う消防訓練を実施しました

1月26日(金)薬師庵で消防訓練を実施しました。午前10時に薬師庵の住居部分1階から出火したとの想定で、地域住民が協力して、消防署への通報、消火器による初期消火、ご本尊と貴重品に見立てた模造品の搬出を行い、その後消防団と消防隊による一斉放水を行いました。最後に東消防署長から、「住民の皆様が東区の貴重な文化財を守るという意識を持って消防訓練を行うことは大切である。今回は大勢の人に参加していただき大変有意義な訓練であった」と訓示がありました。



令和5年度「東区冬季大運動会」が行われました

2月4日(日)に東総合スポーツセンターで「東区冬季大運動会」を開催しました。東区の6つのスポーツ振興会が一堂に会し、冬場の運動不足解消と参加者相互の交流を図るために、令和元年度以前は毎年実施していました。今年は、4年ぶりの開催でしたが、幼児や小学生、保護者など200人を超える人が参加し、障害物競争や玉入れ、チーム対抗リレーなどの競技種目を実施し、白熱しながらも家族みんなで楽しく運動しました。





健康相談

Table with columns: 3月, 会場, 受付時間. Rows for 19th and 22nd.

健康診断の結果、健康手帳のある人はお持ちください。

19日(火)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)、22日(金)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)

妊婦歯科健診

Table with columns: 3月, 会場, 受付時間, 定員(先着). Row for 21st.

歯科健診、お口の健康相談
母子健康手帳の交付を受けた妊婦
母子健康手帳、妊婦歯科健診受診票
2月21日(水)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)

マタニティセミナー(安産教室)

3月12日(火)午後1時30分～3時ごろ
木戸健康センター

令和6年4月～5月出産予定の東区在住の妊婦先着10人(配偶者やパートナーも参加できます)

母子健康手帳、筆記用具、「マタニティ食事レッスン」(母子健康手帳交付時に配布したもの(なくても可))

2月21日(水)から電話で健康福祉課健康増進係(☎025-250-2340)

育児相談

Table with columns: 3月, 会場, 受付時間, 申込開始日. Rows for 7th and 21st.

7日(木)は栄養士による相談あり、21日(木)は栄養士と歯科衛生士による相談あり

母子健康手帳、バスタオル
7日(木)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)、21日(木)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)

子どもの健康診査(個人案内)

☆の健診でフツ化物塗布希望者は料金1,020円が必要です。

健康福祉課健康増進係(☎025-250-2340)

1歳6カ月児健康診査☆

3歳児健康診査☆

1歳誕生歯科健康診査☆

対象者には案内を送付します。

股関節検診・母体保護相談

対象者には案内を送付します。超音波

検査料2,800円が必要です。

い〜てらす

寺山1653(寺山公園内)
☎025-250-5207
開設時間 午前9時～午後6時
休館日 水曜日(祝日の場合は翌平日)
☎就学前児と保護者、小学1～3年生



産後ママの骨盤ケア

3月1日(金)午前10時30分～11時30分
カイロプラクティックによる骨盤ケアの体験

産後の母親先着15人(出産後の年数は問いません) ※子どもの同室可
¥一組500円

動きやすい服装、バスタオル(厚手のもの)、フェイスタオル(長いもの)、飲み物
☎電話で同施設

だれでもおしゃべりテラス

3月5日(火)午前10時～11時30分
主にプレママ、0歳～小学3年生の子どもと保護者の自由なおしゃべり会
☎当日直接会場

ベビーマッサージ

3月7日(木)午前10時15分～11時
赤ちゃんとのスキンシップ(オイルの使用なし) ※父親の参加可

2カ月からおおむね12カ月までの乳児と保護者先着10組
¥親子一組500円

バスタオル、飲み物

☎電話で同施設

木工おもちゃワークショップ

3月10日(日)
①午前10時～同30分
②午前10時40分～11時10分
木の素材を使った創作遊び
4歳ごろ～小学3年生まで各回先着10人

※小学生は保護者同伴なしでも参加可

¥一人300円

☎電話で同施設

助産師さんとのおしゃべりテラス

3月12日(火)午前10時～11時30分
助産師さんとの自由なおしゃべり会
☎当日直接会場

わくわくテラス「誕生会」

3月14日(木)午前10時30分～同50分
3月生まれの子どもの誕生会
☎当日直接会場

あんよのまえのいないいないばあ

3月15日(金)午前10時15分～11時30分
ふれあい遊び、リズム遊びなど
7～12カ月の乳児と保護者先着20組

☎電話で同施設

家族でたのしくフィットネス!

3月23日(土)午前10時15分～11時
家族で楽しく体を動かす
おおもむね3歳以上の子どもと家族先着15組

☎電話で同施設

わいわいひろば

下木戸1-4-1(区役所庁舎2階)
☎025-250-2395
開設時間 午前9時～午後6時
休館日 第1・3月曜日(祝日の場合は翌平日) ※3月は4日(月)、18日(月)
☎就学前児と保護者、小学1・2年生



ひなまつりコンサート

3月3日(日)午前10時30分～11時
吹奏楽団「シティプラス越後」のみなさんによる演奏会

☎当日直接会場

1歳児食育講座～カミカミ期からパクパク期～

3月6日(水)午前10時30分～11時
東区プラザ
1歳前後の子どもの食事について管理栄養士から話を聞く

1歳前後の子どもと保護者先着10組
☎電話または直接同施設

ベビーダンス

3月12日(火)午後1時15分～3時
ダンスで親子のスキンシップとリフレッシュ

5～9カ月の子どもと保護者先着8組(父親の参加も可)
¥大人一人につき500円

☎電話または直接同施設

リモート育児講座(双子育児のコツ)

3月13日(水)午後1時30分～2時
双子の育児について助産師による講話。Zoomを使用します。

双子を育てている保護者または妊娠中の人
☎二次元コードから、必要事項を入力し送信してください



育児講座～しあわせな卒乳～(パパ向け講座)

3月17日(日)午前10時～11時
東区プラザ
卒乳について助産師からの講話、発育測定(1歳未満の子ども)、個別相談

乳幼児と保護者先着8組(母親だけの参加も可)
☎飲み物、1歳未満の子どもは母子健康手帳、バスタオル

☎電話または直接同施設

ベビーマッサージ

3月19日(火)午後1時30分～2時30分
マッサージを通して赤ちゃんとのスキンシップを楽しむ

2～7カ月の子どもと母親先着7組(初参加に限る)
¥親子一組500円

☎電話または直接同施設

プレママ・パパ情報交換会～聞こう、話そう、出産・育児～

3月23日(土)午前10時30分～11時30分

東区プラザ
プレママ・パパと先輩ママで出産や子育てについてのおしゃべり会
妊娠中の人とパートナー先着6組

☎飲み物

☎電話または直接同施設

CAPおとなワークショップ～子どもを守るためにおとなができることを考える～
3月25日(月)午前10時～11時

東区プラザ
自分も子どもも大切に育てていくためのプログラム

プレママ・0～2歳児の保護者(1歳未満の子どもは同室可)
☎電話または直接同施設

産後ママのやさしいヨガ
3月26日(火)午後1時30分～2時30分

産後のママが赤ちゃん連れで参加できるヨガエクササイズ
1歳未満の子どもと母親先着10組

¥親子一組500円

☎電話または直接同施設

こども創作活動館

牡丹山1-33-23
☎025-279-2113
開設時間 午前9時～午後6時(日曜・祝日は午後5時)

休館日 月曜日(祝日の場合は翌平日)、祝日の翌平日

☎就学前児と保護者、小学1年生～中学3年生



おやこdeリトミック

2月27日(火)午前10時30分～同50分
親子で楽しく音楽に触れる

☎当日直接会場

こども茶会

3月3日(日)午前10時30分～11時30分
茶道の簡単な作法の体験

5歳～小学6年生先着10人(幼児は保護者同伴)
¥一人200円

☎電話または直接同施設

体育あそび教室

3月6日(水)午後4時～同45分
鉄棒や跳び箱を使って体を動かす

5歳～小学3年生先着10人

☎汗を拭くタオル、飲み物

☎電話または直接同施設

アトリエこどそう

3月8日(金)午後4時～同30分
手形アート

☎当日直接会場

おやこdeミュージックセラピー

3月12日(火)午前10時30分～11時
音楽療法士による音遊び

☎親子先着15組

☎電話または直接同施設

「ぶちしょっぷ東区」にお越しください

区内の障がい者施設が自主製品を販売するお店です。おいしいパンやお菓子、小物などを販売し、障がいのある人が働く機会を増やすとともに、地域社会との交流を図っています。

Table with columns: 場所, 販売日時. Rows for 区役所南口, 石山出張所, 東区社会福祉協議会前.



※災害などの影響により、開催が中止となる場合があります

問い合わせ 健康福祉課障がい福祉係(☎025-250-2310)

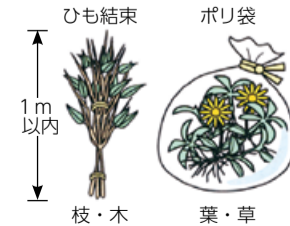
今月の「ごみゼロの日」は2月25日(日)です。

ごみのない美しいまちを目指して、東区では毎月最終日曜日を「ごみゼロの日」としています。この日を機会に、ごみ出しマナーやポイ捨てなどについて、もう一度考えてみませんか。



「ごみゼロ!」一〇メモ 3月から「枝葉・草」の収集が始まります

※収集日は「家庭ごみ収集カレンダー」で確認してください



枝1本の太さは直径15cm以内
束の太さは30cm以内

- 「枝葉・草の日」に出せるものは、自宅の庭で不要となった「せん定した枝・木」「せん定した葉・落ち葉」「雑草などの刈り草」です。
「葉・草」は、透明または半透明のポリ袋に入れて出してください。
野菜や果実、球根などは、腐敗・悪臭により、資源化処理(堆肥化)の支障となるため、「燃やすごみ」の日指定袋に入れて出してください。

問い合わせ 区民生活課生活環境係(☎025-250-2285)



石山地区公民館へ行ってみよう!

～サークル体験会「イシヤマ春のカン(館)まつり」を開催します～
春から何か始めてみませんか?ぜひ一度見学にお越しください。

※全て参加費無料 ㊦の記載の無いものは申込不要(当日直接各会場へ)

団体名・活動内容	日にち	時間
月曜日		
リフレッシュサークル 内健康維持のためのストレッチ体操 人先着5人 持バスタオルまたは敷物、室内用運動靴、タオル、飲み物 申事前に電話で三島(みしま) (☎025-256-5527)	3月4日	午前11時～午後0時30分
ベルビックヨガ石山 内ベルビックヨガ 人各回先着3人 持ヨガマットまたはバスタオル、動きやすい服装	3月4・18日	午後1時30分～2時30分
パブリックスペース 内音楽に合わせて踊るレクリエーションダンス 持動きやすい服装、室内用運動靴、飲み物	3月4・11・18・25日	午前9時～10時30分
朗読 萌木 内滑舌、朗読の勉強、口の運動	3月11・25日	午前9時45分～11時45分
紫峰会 内書道体験講座 人各回先着3人 持書道道具 申事前に電話で松崎(まつざき) (☎025-286-3808)	3月11・25日	午前10時～11時
オカリナ山鳩 内オカリナ練習	3月18日	午前10時～11時30分

火曜日		
コーラス火曜日 内女声合唱 申事前に電話で新井田(にいだ) (☎025-276-7265)	3月5・12日	午前9時45分～11時45分
レモンの会 内音楽に合わせて踊るレクリエーションダンス 持動きやすい服装、室内用運動靴、飲み物	3月5・12・19・26日	午前11時～午後0時30分
箏さくらの会 内箏曲の練習	3月12・26日	午後1時30分～3時30分
水曜日		
五月会 内フォークダンス講習 人各回先着10人 持動きやすい服装、室内用運動靴、飲み物	3月6・13日	午前9時～10時30分
石柳会 内川柳の作句と鑑賞 人各回先着3人 申前日までに電話で花田(はなだ) (☎080-2120-1458)	3月6日 3月20日	午後1時～3時 午後1時～4時
楽しいけん玉会 内けん玉の体験、技術を学ぶ 人各回先着5人	3月6・20日	午前10時～11時30分
ベルビックヨガいろは 内ベルビックヨガを基本にした体操 持ヨガマットまたはバスタオル、タオル、飲み物	3月13・27日	午後7時30分～8時30分

木曜日		
玲扇会 内新舞踏発表会に向けた練習 人先着5人	3月7日	午後1時30分～3時
石山健幸カーリンコン 内カーリンコンの練習とゲーム 人各回先着10人 持動きやすい服装	3月7・21日	午前9時～10時30分
打つべし! 内ボクシングエクササイズ 人各回先着5人 持ヨガマットまたはバスタオル、室内用運動靴、タオル、飲み物 申前日までに電話で島垣(しまがき) (☎090-1378-5668)	3月7・21日	午後1時30分～3時
石山グリーンコーラス 内女声コーラス、発表会に向けた練習	3月21日	午前11時～正午
人形劇サークル赤ずきん 内人形劇の練習、制作、上演 人各回先着10人	3月21・28日	午前10時～正午
土曜日		
石山地区将棋愛好会 内将棋の対局 人各回先着5人	3月2・16日	午前9時～正午
コーロ・カンターレ 内女声コーラス	3月2・16日	午後1時～3時
石山囲碁クラブ 内囲碁の対局	3月2・9・16・23日	午後1時～5時

問い合わせ 石山地区公民館 (☎025-250-2930)



東区自治協トピックス

第8回会議(1月25日開催)の主な内容

- ・各部会報告
- ・区自治協議会 会長会議報告
- ・石山・東石山地域実行計画について

次回の会議日程

会議は傍聴することができます。
傍聴の申し込みは不要です。当日直接会場へお越しください。

日時 2月29日(木) 午後2時から

会場 東区プラザ ホール

定員 先着5人

問い合わせ 地域課 (☎025-250-2110)

※開催日や開始時間などが急きょ変更となる場合にはホームページでお知らせします



▲これまでの会議内容や資料はこちらから

講座「発達障がい?それとも個性?」

発達障がいとはどのようなものか。発達障がいの特性と、その他の症状との違いについて。幼児期から大人まで、発達段階に合わせた支援の方法について学びませんか。

オンライン参加可能です!

日時 3月9日(土) 午後1時～3時

会場 山の下まちづくりセンター 3階会議室

内容 「発達障がいとは」、「子どもの発達障がい」、「大人の発達障がい」をテーマにした講演

講師 門野 慎一さん
(元小中学校教諭・スクールカウンセラー・臨床心理士)

金子 雄企さん
(新潟市発達障がい支援センター JOIN(ジョイン)相談員)

定員 会場30人、オンライン(Zoom)100人
(申し込み多数の場合は抽選)

参加費 無料

申し込み 2月28日(水)までに新潟市オンライン申請システム[e-NIIGATA]または電話で中地区公民館

問い合わせ 同館 (☎025-250-2910)



㊦当日直接会場

催し物・募集

下山スポーツセンター 体力測定&相談

㊦ 3月2日(土)、5日(火)、16日(土)、19日(火)、26日(火) 午後2時～4時

内 体力測定、トレーニングプログラム相談

内 15歳以上(中学生除く)先着2人

内 一般250円、65歳以上100円(使用料)

持 動きやすい服装、室内用運動靴、タオル

㊦ 電話で同施設 (☎025-272-7677)

東区【被災相談窓口】

地震で住家が被災した人への、り災証明書の交付、必要な支援や相談などの窓口を開設しています。

会場 区役所南口
エントランスホール

時間 午前9時～午後6時
(正午～午後1時を除く)

問い合わせ 総務課
(☎025-250-2720)



公民館

※申込受付は午前9時から

中地区公民館 ☎025-250-2910

子育てサロン「ひだまり」3月の予定

月	日	曜	内容
3	7	木	自由遊び
	14		絵本の読み聞かせ
	21		お誕生会
	28		絵本の読み聞かせ

時間 午前10時～正午

内 自由遊びと情報交換(時間内の出入り自由)

内 未就園児と保護者

㊦ 当日直接会場

ちいきのサロン 健康体操

㊦ 3月13日(水) 午前10時～11時

内 タオルで気軽に健康体操。運動普及推進委員を講師に招き健康体操を行います。

内 先着20人

持 古いタオル1本

下山スポーツセンター屋内プール 利用再開のお知らせ

空調機の故障により、令和5年10月3日(火)から令和6年3月末の予定で利用を中止していた屋内プールについて、工事が完了したため2月1日(木)から利用を再開しています。

長期間ご迷惑をおかけしましたが、みなさまのご来館をお待ちしております。

問い合わせ 同施設 (☎025-272-7677)

㊦=日時 ㊦=会場 内=内容 人=対象・定員 円=参加費(記載のないものは無料) 持=持ち物 申=申し込み 問=問い合わせ

広告掲載の申し込みは地域課(☎025-250-2130)へ、1枠(3.9cm×7.9cm)15,000円。掲載した広告についての問い合わせは各広告主へ。