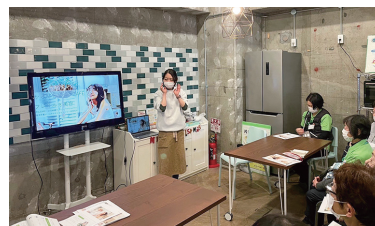


市内企業と連携したフレイル予防の取り組み

市では、フレイルサポーターによる市民主体のフレイル予防に取り組んでいますが、活動を発展させて健康長寿のまちづくりを目指すためには、地域との連携が必要不可欠です。

健康増進センターと市内企業の(株)パル・オネストは、市民の健康寿命の延伸を目指すという共通の目的のもと、協働でフレイル予防に取り組んでいます。



■ 「からだチェックcafé」を開催

(株)パル・オネストが運営するPAL CAFEを会場に、健康増進センター主催で「からだチェックcafé」を定期的で開催しています。

からだチェックcaféではフレイルサポーターが中心となってイベントを運営し、フレイルチェックや簡単なエクササイズなどのほか、管理栄養士などの資格を持つPAL CAFE店員によるセミナーも開催するなど、カフェを訪れた方がどなたでも気軽に参加でき、楽しみながらフレイル予防について学ぶことができます。

今後も地域との連携を生かし、フレイル予防をはじめとする健康長寿のまちづくりに向けて取り組んでいきます。



point! 幅広い世代が楽しめる工夫を

PAL CAFEは子育て世代も多く訪れる場所であることから、通常のフレイルチェック測定に加えて、フレイルサポーターが子どもへの読み聞かせ会を行うなど、幅広い世代にフレイル予防に触れる機会を提供できるよう工夫しています。

ゆっくりカフェを楽しみながら、フレイル予防について学んでみませんか。



手話で 楽しもう

今月のテーマ「自己紹介」

日常で使える簡単な手話単語や会話を動画で紹介しています。

☎ 障がい福祉課 ☎049-257-6114 FAX049-251-1025

手話動画



▶自己紹介



人さし指を胸ではね上げた後、立てた親指を口元で左右に動かします。



▶はじめまして



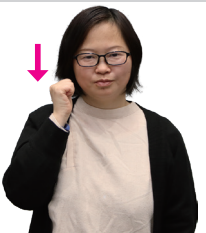
片手の甲の上で、もう片方の手の人さし指以外をすぼめながら上げた後、両手の人さし指を立てて近づけます。



▶おはようございます



こめかみあたりで軽く握った手を、下ろします。



▶よろしくお祈いします



鼻先で軽く握った手を、開きながら前に出します。



◆ このコーナーは、富士見市聴覚障害者の会、富士見手話サークルの皆さんの出演、協力のもと作成しています。団体の活動に興味がある方は、富士見市社会福祉協議会(☎049-254-0747)にお問い合わせください。