健康ワンポイント!

このコーナーでは、市民の皆さんの健康に役立つワンポイントを取り上げます。今回はフレイル予防について紹介します。

問 健康増進センター ☎049-252-3771

フレイル予防の輪を広げています！ フレイル予防の鍵は「社会参加」

eスポーツでみんなと交流

令和6年度の講座では、多くの方がeスポーツに初めて挑戦しました。新しいことに挑戦する楽しさや難しさをみんなで分かち合うことで、交流を深めることができます。社会とのつながりを失うことがフレイルの入口と言われています。この機会に、「社会参加」への第一歩を踏み出してみましょう。

■ シニアのための「eスポーツ×フレイル予防」講座（全4回）

とき 7月18日・25日、8月1日・8日
いずれも金曜午後2時～4時
場所 鶴瀬公民館
対象 60歳以上の方
定員 20人（無料、申込順）
申込 7月1日㈫午前9時から電話・FAXで
問・申込先 健康増進センター
☎049-252-3771
FAX049-255-3321

point! フレイルサポーターの出張活動を始めました！

フレイルサポーターが「フレイル予防啓発寸劇～フレイルってなんだ？～」をつくり、今年度から町会活動やサロンなどへ出張しています。参加者と笑い合いながら、体への影響や予防のすべなど、日ごろの生活の中でフレイル予防を学べる内容です。詳しくは健康増進センターまでお問い合わせください。

フレイルチェック測定会

とき・場所 いずれも午後2時～4時

日にち	場所
7/14㈪	水谷公民館
7/23㈬	鶴瀬公民館
7/28㈪	ピアザ☆ふじみ

※以降も随時開催しています。

対象 65歳以上の方
定員 各20人（無料、申込順）
申込 7月1日㈫午前9時から電話・FAXで
問・申込先 健康増進センター
☎049-252-3771
FAX049-255-3321

フレイルサポーターと一緒に自分の健康状態を確認しませんか

手話で楽しもう♪

手話は言語です

今月のテーマ「方角（南・北）」

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。

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

手話動画

▶趣味

片方の手の平を前に向け、その手を耳の前に置き、親指以外の4本の指を握ります。

▶大丈夫

軽く曲げた手の指先をその手と反対の肩にあて、次にもう一方の肩にあてます。

▶南

うちわを持つように手を軽く握り、顔をあおぐように動かします。

▶北

両手の親指、人さし指、中指を伸ばし、ほか2本を折り曲げ、手首で交差し、両手の親指の爪を近づけます。

◆ 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。