SPORTS LIFE ●● スポーツライフ ●●

明記のないものは… ●先着順●申し込み不要●午前8時30分から受け付け●費用は無料●持ち物はお問い合わせください

凡例 申…申し込み、問…問い合わせ、費…費用、HP…ホームページ

秋葉台文化体育館 ☎(88)1111 FAX(88)8687

◆**夜のリフレッシュヨガ** 8月21日～10月9日毎週木曜日午後7時30分～8時30分、全8回。高校生以上の方20人。費6700円。申7月1日㈫午前9時から(公財)藤沢市みらい創造財団のHPから。

◆**㋐夏休み小学生トランポリン体験** 8月12日㈫～14日㈭①午前9時～10時15分②午前10時45分～正午。ともに全3回。市内在住・在学の①は小学1・2年生、②は小学3～6年生各20人(ともに抽選)。費3000円。

◆**㋑夏休み小学生うんどう** 8月19日㈫～21日㈭①午前9時～10時15分②午前10時45分～正午。ともに全3回。市内在住・在学の①は小学1・2年生、②は小学3～6年生各20人(ともに抽選)。費3000円。

申㋐㋑は7月1日㈫～7日㈪に(公財)藤沢市みらい創造財団のHPから。

秋葉台公園プール ☎(88)1811 FAX(88)0081

◆**㋒みらい水泳大会in秋葉台** 8月4日㈪。市内在住・在学の小・中学生150人。費3000円。

◆**㋓第17回秋葉台キッズアクアスロン** 8月18日㈪。◎小学1・2年生◎小学3・4年生◎小学5・6年生各30人。費2000円。

申㋒㋓は7月1日㈫午前9時から(公財)藤沢市みらい創造財団のHPから。

◆**小・中学生スイム 夏期泳力認定クラス** 8月6日～22日毎週水・金曜日午後5時～6時、全6回。泳力認定進級テストで10級以上を持つ小・中学生12人(抽選)。費6300円。申7月1日㈫～7日㈪に(公財)藤沢市みらい創造財団のHPから。

八部公園 ☎(36)1607 FAX(36)1754

◆**個人スイムレッスン** 通年、1回45分。プール。費2000円。申7月分は6月28日㈯午前9時30分から来館で(同日午後7時30分から電話も可)。

◆**夏の救急フェア** 7月20日㈰午前9時30分～午後4時。プール。水難事故の対処法、心肺蘇生法、AEDの使用方法などの体験。費プール入場料。

石名坂温水プール ☎(82)5131 FAX(82)5132

◆**個人スイムレッスン** 7月2日㈬～31日㈭。※1回45分。費2000円。申7月分は6月28日㈯から電話で(同日午後2時から来館も可)。

◆**夏目前！石名坂救急豆知識** 6月29日㈰午前9時～午後4時。救急に関するクイズや体験イベント、飲食物販売・縁日ブース。費プール入場料。

太陽の家体育館 ☎(33)1411 FAX(34)4342

◆**スポーツ体験会** 6月14日㈯◎午前9時…サウンドテーブルテニス◎午後1時30分…バドミントン。15日㈰◎午前9時…フロアバレーボール◎午後1時30分…卓球。21日㈯午前9時…シャフルボード・フライングディスク。22日㈰◎午前9時…ローリングバレーボール◎午後1時30分…シャフルボード・ダーツ。28日㈯◎午前9時…サウンドテーブルテニス◎午後1時30分…バドミントン。29日㈰午後1時30分…バドミントン。市内または本市に隣接する市町在住・在勤・在学の障がいのある方、参加者の補助ができる方各回40人。

スポーツ推進課 ☎内線6767 FAX(50)8433

◆**イスに座ってできるやさしいヨガ教室体験会** 6月24日㈫午前11時～正午。県立スポーツセンター。講師＝飯田理香氏。成人10人。申6月13日㈮～22日㈰に善行大越スポーツクラブのHPから。問同クラブ☎(77)5345またはスポーツ推進課。

◆**フィンスイミング(モノフィン)体験会** 7月27日㈰午前10時～正午。県立スポーツセンター。市内在住・在勤・在学で50m以上泳げる小学生～69歳のフィンスイミング未経験者8人。費2500円。申6月15日㈰から藤沢市水泳協会のHPから。問藤屋✉2021mevius@gmail.comまたはスポーツ推進課。

◆**藤沢市民総合体育大会継承大会**

【剣道】 8月24日㈰。秩父宮記念体育館。問藤沢市剣道連盟大会審査部✉fujikenmousikomi@gmail.comまたはスポーツ推進課。

【陸上】 7月26日㈯、27日㈰。県立スポーツセンター。問佐藤☎090(7196)0854またはスポーツ推進課。

※ともに詳細は藤沢市体育協会のHPをご覧ください。

臨時職員募集

勤務場所
秋葉台文化体育館

職　種
運動指導員(トレーニングルーム従事・スポーツ教室指導補助)

対象・人員
体育系・医療系の大学、専門学校の学生または運動指導などに関心のある成人若干名(高校生不可)

勤務時間
午前8時45分～午後5時、午後1時～9時(土・日曜日の勤務あり)

時　給
1230円(交通費別途支給)

申し込み・問い合わせ
電話連絡の上、履歴書を持参で秋葉台文化体育館☎(88)1111、FAX(88)8687へ

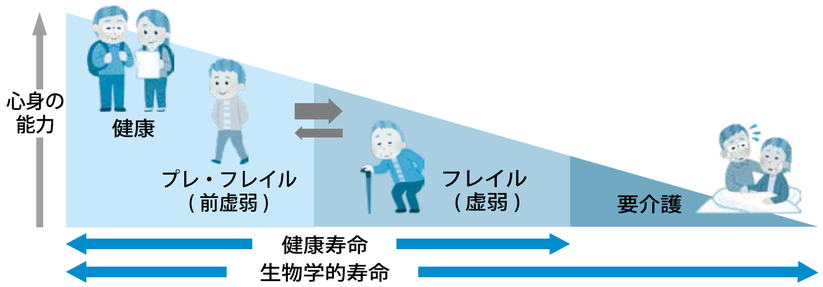
特集 日常生活の見直しが大事！ フレイル予防してみませんか

「フレイル」とは、加齢に伴い心身の機能が低下し、将来、介護が必要になる危険性が高くなっている状態をいいます。フレイルのサインを見逃さず、フレイル予防の習慣を生活に取り入れてみませんか。

問い合わせ
高齢者支援課☎内線3285、FAX(50)8412

フレイルのサインを見逃さないように

加齢に伴い心身の機能が低下するフレイルになると、病気になりやすく、生活の質の低下につながるリスクが高まります。ただし、自身の状態を知り適切な対策をとることで、健康な状態に戻る可能性もあります。



下記の表であなたの元気度をチェックしてみましょう

「あなたの状態」の選択肢の中で**太字**に該当した方は、フレイルに注意が必要です。

質　問	あなたの状態
あなたの現在の健康状態はいかがですか	①よい　②まあよい　③ふつう　**④あまりよくない**　**⑤よくない**
毎日の生活に満足していますか	①満足　②やや満足　**③やや不満**　**④不満**
1日3食きちんと食べていますか	①はい　**②いいえ**
半年前に比べて、さきいかやたくあんなど固いものが食べにくくなりましたか	**①はい**　②いいえ
お茶や汁物などでむせることがありますか	**①はい**　②いいえ
6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	**①はい**　②いいえ
以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	**①はい**　②いいえ
この1年間に転んだことがありますか	**①はい**　②いいえ
ウオーキングなどの運動を週1回以上していますか	①はい　**②いいえ**
周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると言われていますか	**①はい**　②いいえ
今日が何月何日かわからない時がありますか	**①はい**　②いいえ
あなたはたばこ（加熱式たばこや電子たばこを含む）を吸いますか	**①吸っている**　②吸っていない　③やめた
週に1回以上は外出していますか	①はい　**②いいえ**
ふだんから家族や友人との付き合いがありますか	①はい　**②いいえ**
体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	①はい　**②いいえ**

フレイルに関する相談は「いきいきサポートセンター」へ

市で運営している「いきいきサポートセンター(地域包括支援センター)」では、高齢者の皆さんがいつまでも自分らしく地域で暮らすために、主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師などが連携をとりながら支援を行っています。

市内に19カ所設置されています。所在地など詳細は、市のHPの高齢者支援課のページをご覧ください。

フレイル予防の習慣を生活に取り入れましょう

フレイルを予防するためには、「運動」「栄養・口腔(こうくう)」「外出・交流」の3つの要素を連携させ、自分の生活サイクルに組み込んでいくことが大切です。

健康でいるためには口の健康が大切

加齢と共に口の機能も低下するので注意が必要です。「むせやすくなった」「固いものが食べにくくなった」など、ささいな衰えから始まり、ゆくゆくは全身の機能の衰えにつながる可能性があります。

口の健康を保つためには、毎日の歯みがきで虫歯や歯周病などを予防することはもちろん、かかりつけ歯科医を持ち、適切なアドバイスを受けることも有効です。

かむ力、飲み込む力、滑舌を鍛える健口体操をYouTubeで紹介しています

みんなで体を動かしましょう

市では、フレイル対策にもつながる介護予防として、さまざまな事業を行っています。ご自身の健康づくりにご活用ください。

● **転倒予防講座**
転倒予防の運動や健康講話、簡単な体力チェックなど、日常生活で実践できる方法を学ぶ講座です。

● **個別運動サポート**
個別の健康状態、日常生活での運動や身体活動状況などに合った運動指導とサポートを行います。1カ月間で2～3回面接などがあるプログラムです。
ところ　藤沢市保健医療センター
申し込み　藤沢市保健医療センター☎(88)7311へ

● **介護予防教室**
要支援または要介護認定を持たない方を対象に、筋力、バランス、持久力を向上するための体操、認知症予防のコグニサイズ、健口体操などさまざまな内容のプログラムを実施しています。

● **いきいき運動グループ**
市内の公園などで40団体以上が活動しています。1回20～30分程度、ラジオ体操やかわせみ体操などグループによって活動内容を工夫しながらさまざまな取り組みを行い、近所の人同士のちょっとした交流の場にもなっています。
身近な場所で人とつながりながら、健康づくりに取り組んでみたい方にお勧めです。

● **いきいきシニア外出支援事業**
スマホアプリ「みんチャレ」を活用し、人とのつながりや外出のきっかけを作る講座などを開催しています。

開催日時など詳細は、市のHPの高齢者支援課のページへ