

回	覧	確	認																
---	---	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

豊浜市民センターだより あいらんどアビ 2020 9月

第162号 令和2年9月10日発行
 呉市豊浜市民センター 電話68-2211
 【URL】 <http://www.city.kure.lg.jp/soshiki/50/>
 【E-mail】 toyosis@city.kure.lg.jp

豊浜地区の世帯と人口 【7月末現在 ()は前回比】
 ・世帯数：845世帯 ・人口：1,260人
 男：589人(+2) 女：671人(±0)

豊浜まちづくりセンターからのお知らせ

定期講座・短期講座 後期受講生募集！！
定期講座

手芸教室 毎月第2・4火曜日 13:30～15:30
 エアロ&筋力アップエクササイズ 毎月第3火曜日 18:00～20:00

短期講座
 ピラティス 毎月第1・3月曜日 15:30～17:30

大正琴 毎月第2・4土曜日 11:30～17:30
 いきいき健康体操 毎月第3金曜日 10:00～12:00
 まずは体験から…でも全然OKです。
 豊浜まちづくりセンター (68-2213) までお気軽にお問い合わせくだ

安芸灘保険出張所からのお知らせ ☎70-7181

心配ごと相談

健康相談
 総合健診の結果相談を行います。

- 9月18日(金) 11:30～12:30 斎島集会所
- 9月23日(水) 10:30～11:30 小野浦集会所
- 9月28日(月) 10:30～11:30 山崎集会所
13:30～15:00 立花集会所
- 9月30日(水) 10:30～11:30 大浜集会所
13:30～15:00 内浦集会所

■10月13日(火) 9:00～12:00
 豊浜まちづくりセンター健康相談室
 ※民生委員・行政相談員による相談会

カメラトピックス とよはま



9月6日(日)、親水公園で第44回グラウンドゴルフ大会が開催されました。台風の影響で開催も心配されましたが、天気も良く暑い中、皆さんとても楽しそうにプレーされていました。優勝は中本峯男さんでした。

第23回きらきらコンサート延期のお知らせ

9月23日(水)に予定しておりました第23回きらきらコンサートは、会場の都合により10月30日(金)に延期となりました。

3密をさけた体力づくり、元気づくり

医療・介護・福祉のワンポイントアドバイス リレー
 コラム第4回：介護編
 蒲刈居宅介護支援事業所 介護支援専門員 岩崎 麻衣子

新型コロナウイルスにより、外出しにくい状況が続いています。そのため体を動かしたり、人と会話する機会が減っている方も多いと思います。そこで心配なのが身体の衰えによりフレイル状態に陥ることです。
 フレイルとは「健康」と「要介護」の中間の状態のことです。「ささいな衰え」から「生活に困る心身の衰え」の階段ともいえます。ささいな衰えは気づきにくいものです。
 まずは自分の健康状態や日々の生活を振り返り、今できることから取り組んでフレイル予防をしましょう！！

～いつまでも元気であるために～
 立ち座りやかかと上げなども筋力維持に効果的です。少量ずつでも多様な食品を食べて栄養不足にならないように気をつけましょう。電話やメールも上手に活用して家族や友人と交流しましょう。

お問い合わせ先
 蒲刈市民センター : 平日9時～16時 担当 : 橋村
 事業用携帯番号(呉市高齢者支援課) 090-8993-6919

とびしまピンポンクラブのご案内
日時:毎週土曜日 13時～17時(自分の都合に合わせて来て帰れます)
場所:県民の浜体育館
連絡先:66-3565(下末 伸正)まで。
つながいを大切に。みんなで笑い合っって心と体のこりをほぐしましょう！！

編集後記 朝・晩が少しずつ涼しくなってきましたが残暑はまだ厳しいです。熱中症にならないよう水分補給、クーラーをつけるなどの対策をしましょう。(新谷)