



文化的活動



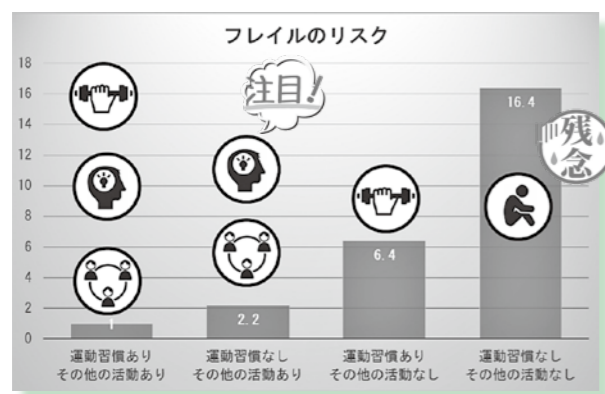
身体的活動（運動）

ある研究では、運動、文化活動（料理、手芸、囲碁将棋など）、地域活動（地域の交流、ボランティアなど）のどれもやっていない人は、全てやっている人に比べてフレイルのリスクが16倍もあることが分かりました。



地域活動

フレイル…年をとって心身の活力が衰え、よわよわしくなった状態のこと。「老いの坂道」とも言われますが、下るだけでなく、頑張れば元の元気な状態に戻ることができます。

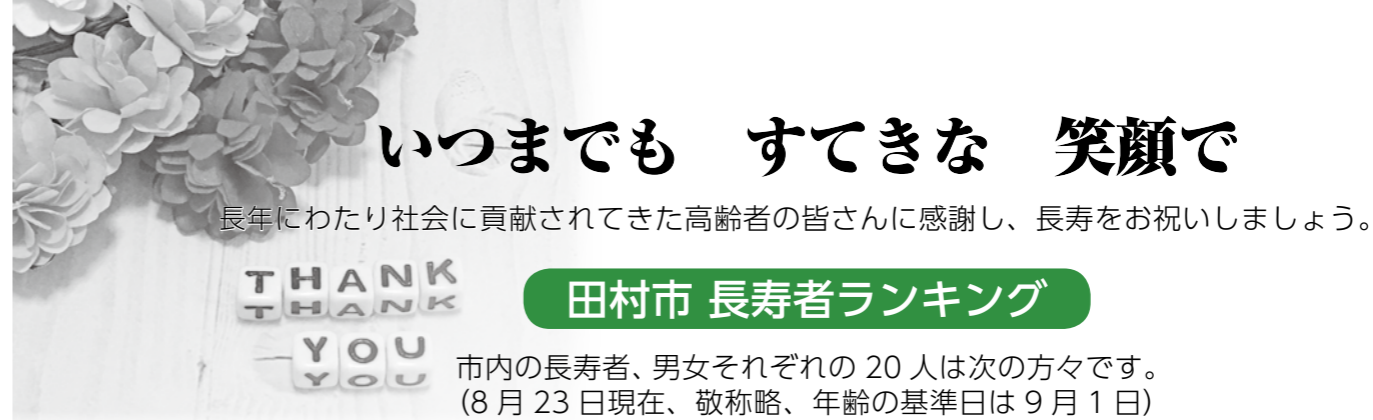


健康長寿に欠かせない「人とのつながり」あなたはいくらつありますか？

同じ研究で、運動習慣があっても文化的活動と地域活動をやっていない人は、運動習慣はないけれど他の活動を行っている人に比べて、フレイルのリスクが高くなるということが分かりました。

運動だけでは「予防できない!？」

健康長寿のカギは「人とのつながり」



男性			
	氏名	年齢	住所
1	三浦 寛吉	102	船引町新館
2	三浦 弘	101	船引町船引
3	三浦 常三郎	101	常葉町常葉
4	先崎 公隆	101	滝根町広瀬
5	佐々木 榮治	101	船引町上移
6	飛田 文市	100	船引町門鹿
7	塚原 武晴	100	船引町東部台
8	奥秋 盛美	99	船引町上移
9	三浦 宮治	99	船引町北移
10	冨塚 重治	99	船引町文珠
11	吉田 榮一	99	常葉町久保
12	石井 幸春	99	常葉町西向
13	松本 富衛	99	船引町春山
14	佐藤 好造	99	常葉町常葉
15	鈴木 俊雄	98	滝根町菅谷
16	石井 金芳	98	船引町南移
17	小石澤 善之	98	船引町北鹿又
18	伊藤 昭	97	船引町北移
19	佐藤 榮二	97	船引町船引
20	浦山 義恵	97	船引町中山

女性			
	氏名	年齢	住所
1	郡司 ハツヨ	105	大越町上大越
2	大内 フサ	105	常葉町常葉
3	門馬 スイ子	104	都路町古道
4	松本 イワ	104	船引町船引
5	田澤 ヤスノ	103	船引町船引
6	桑原 キヨノ	102	船引町堀越
7	馬上 良子	102	船引町上移
8	宗像 サト	102	都路町古道
9	新田 キミ	101	船引町船引
10	吉田 ツルヨ	101	常葉町常葉
11	大山 キミ	101	船引町遠山沢
12	遠藤 チヨノ	101	船引町船引
13	野木 ケサ	101	滝根町菅谷
14	和田 キチヨ	101	船引町船引
15	會田 オセイ	101	船引町船引
16	佐久間 コト	101	船引町船引
17	佐藤 キクイ	100	船引町東部台
18	菅野 カクヨ	100	常葉町堀田
19	吉田 ヤイノ	100	常葉町久保
20	國分 ユウ	100	都路町古道

## いきいき田村元気フェスティバル

### 【出展団体募集】

開催目的の「介護予防・自立支援の推進」に賛同する団体などによる体験・出展ブースを設置します。ブースの設置を希望する場合は、個別にご案内しますので、高齢福祉課へお気軽にお問い合わせください。

### ◆「いきいき田村元気フェスティバル」開催決定！

市民の皆さんが住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けることができるよう『いきいき田村元気フェスティバル』を開催します。講演を聞いて笑って、参加者同士のおしゃべりで笑って。笑いっぱなしのフェスティバルで、コロナ禍で減ってしまった「人とのつながり」少しずつ取り戻しませんか？

- 日時 10月10日（日） 開場：午前9時
- 会場 市総合体育館メインアリーナ
- 定員 150人
- 申込 高齢福祉課へ電話でお申し込みください。



【講師】  
快フィットネス研究所  
所長 吉井 雅彦さん

- 内容
- ① 10時～ 開会式・表彰式
- ② 10時30分～  
講演：「健康長寿のカギ～頭と心と体のフレイル予防～」
- ③ 9時～ 各種体験コーナー（無料骨密度測定など）
- ◆問・田村市保健福祉部 高齢福祉課 ☎82-1115

## 敬老記念品配布のご案内

敬老記念品は、各地区実行委員会が配布します。  
9月上旬に対象者へ案内状を送付しますので、ご確認ください。

- 記念品配布日 9月19日（日）
- ※配布時間などの詳しい内容は、案内状をご確認ください。

問保健福祉部 高齢福祉課 ☎82-1115  
各行政局、各出張所

