

元気な活動をご紹介

めげせ！元気

なふちゆう 58

元気もりもりレポート

元気もりもり体操は、ストレッチと筋トレを中心としたフレイル予防の体操です。市内で自主的な活動として広がりを見せ、現在43か所で活発に取り組まれています。今回の紹介は、しらなみふれあいサロン元気もりもり教室です。

◎しらなみふれあいサロン 元気もりもり教室の紹介

登録者19人で毎回16〜17人が参加しています。当番を決め、みんなで場を作る工夫をしたり、休みがちな人には声をかけ合うなど、地域での自然な見守りにつながっています。

とき 毎月第2・4月曜日
10時～11時30分
ところ 階見集会所



参加者の声

▽代表者 藤岡 辰巳さん

元気もりもり体操は参加者が多く、その内男性が3分の1を占めています。月末には、誕生日会やゲームなどを行い、皆さんが楽しく参加できるよう役員で考え工夫しています。教室で顔を合わせることで顔なじみになり、教室以外の場でも声をかけ合う姿を見かけるようになりました。

▽泉 陽子さん

普段使わない筋肉を使うので、いい運動になります。家ではなかなか運動できないけれど皆と一緒にすると楽しく続けられます。運動もいけれど、みんなに会って顔を見ながら話をするこ



とが何より楽しみです。

▽藤岡 孝さん

男性が多く参加しやすいです。私は一人暮らしなので、地域の人々に会いたくて参加しています。皆勤賞ですよ。みんなと会話できるのが一番楽しい。私は普段から農作業をしていますが、体が楽になったような気がします。

■近くの集会所などへ健康運動指導士を派遣します

■オンライン通いの場アプリ

アプリを通して、体操動画の閲覧や健康チェックなどが行えます。

■お家で体操をしてみよう！

ホームページなどから体操の動画を見ることが出来ます。希望する人には、体操のDVDを無料で配布しています。



オンライン通いの場アプリ

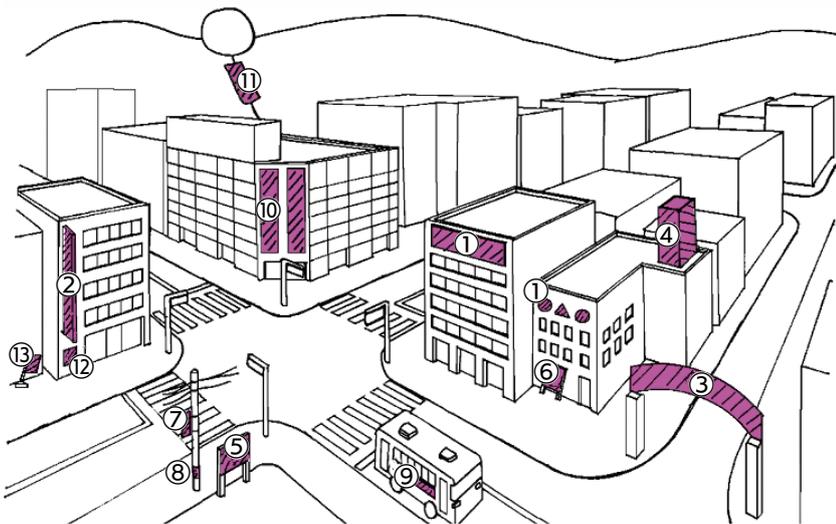


市のホームページ体操動画

問い合わせ先

介護保険課 (☎40-0223)、上下地域共生推進課 (☎62-2231)

屋外広告物適正化旬間 9月1日(金)～10日(日)



看板・広告塔などの屋外広告物を表示・設置する際は、市の許可が必要です。自己所有の土地や建物に表示・設置する場合も同様です。許可を受けずに屋外広告物を設置していると違反広告物となり、撤去されることもあります。また、設置場所や広告物の種類・大きさなどによっては許可できない場合もあります。屋外広告物の安全点検が義務化され、一定の大きさを超える場合は許可期間更新時に屋外広告物安全点検報告書の提出が必要です。

- ①壁面広告 ②突出し看板 ③アーチ看板 ④屋上広告塔 ⑤掲示板
- ⑥立看板 ⑦電柱広告(添加広告) ⑧電柱広告(巻き付け広告) ⑨バス広告
- ⑩懸垂幕 ⑪気球広告(アドバルーン) ⑫はり紙 ⑬のぼり旗

問い合わせ先

土木課 (☎43-7236)