

フレイル予防で健康長寿 元氣もりもり体操参加者募集

元氣もりもり体操は、地域の皆さんがいつまでも元気に自分らしい生活を送るために考えられたフレイル予防の体操です。地域の人との触れ合いもあり、「楽しみ」にもつながります。元氣なうちから体力づくりに取り組みましょう。※祝日は除きます。申し込み多数の場合は、初めての人を優先します。

フレイルとは
高齢期に心身の機能が衰えた状態をいいます。

元氣もりもり教室「筋肉回復編」

時 4月～7月 10時～11時30分

- ①毎週月曜日 ②毎週火曜日
③毎週木曜日

所 リ・フレ

対 要介護・要支援認定を受けていない

65歳以上の人

内 体の筋力を維持、向上するための教室

定 各回15人程度

料 1回300円

持 タオル、飲み物

申 介護保険課にある申込書

マ 3月12日(水)

サポーター教室

時 4月～7月 毎週金曜日 10時～11時30分

所 リ・フレ

対 ▷体操の自主グループを1年以内に立ち上げる人
▷体操の自主グループ(5人以上)で活動している人
※年齢制限なし

内 地域で体操を広めるためのサポーターを養成

定 15人程度

料 無料

持 タオル、飲み物

申 介護保険課にある申込書

マ 3月12日(水)



申 問 介護保険課(☎40-0223)

ふちゅう

歴史散歩 Vol.167

奈良時代の食事

問 教育政策課(☎44-9024)

古代の役人は、役所内の「厨くりや」という調理場施設(今でいう給食センター)で用意された給食を食べていました。今も昔もごはんにおかずという献立は変わりませんが、朝夕の1日2食でした。

奈良時代(約1300年前)とは言っても、食材は今と変わらない豊富なものでした。肉食禁止令により牛・馬・犬・猿・鶏の肉を食べることが禁止されていましたが、貴族以外は肉食もしていたようです。階級によって食事の内容は異なり、貴族の食事は山海の珍味や豪華な食材を使ったぜいたくなもの、下級役人の食事は食材数が少なく、庶民の食事は一汁一菜と質素なものでした。

歴史民俗資料館で備後国司が食べたであろう食事の一部を展示しています。どのようなものを食べていたか、ぜひ見に来てください。



◀ 貴族の食事

下級役人の食事▶



◀ 庶民の食事



(写真提供:奈良文化財研究所)