

まちのちから！

あなたの未来をいきいきと輝かせるために、今のうちからできること、はじめませんか？
おひとりさまシニアの会がスタート！



体組成測定で自分の体をチェック



歩行スピードをチェック

8月31日から「おひとりさまシニアの会」がスタートしました。
これは、65歳以上の町民を対象に、介護状態にならないためのフレイル予防や地域での仲間づくりなどを目的に行われているものです。
この会では、元気あっぶ体操やものづくり教室、栄養・口腔の話しなどをとおして、参加者の皆さんがいきいきとした暮らしを送れるように、町の管理栄養士や歯科衛生士、保健師、生活支援コーディネーターなど多くのスタッフがサポートをしています。

初日は、体重、筋肉量、基礎代謝量などの体組成測定や握力、片足立ちなどの体力測定をし、全てのプログラム（全12回）が終了する11月に改めて測定を行い、自身の体の変化を確認します。

おひとりさまシニアの会に参加していない人でも、健康や栄養・口腔などで気になることがあれば、お気軽に保健センター（☎78-7171）にご相談ください。

広報ながす10月号目次

- 02P おひとりさまシニアの会がスタート！
- 03P ～ウィズコロナ時代を乗り切る秘訣～
「適性体重の維持」と「免疫力・体力アップ」
トピックス
- 06P ながすTOPICS
- 07P おしらせ
- 12P 金魚と鯉の郷コーナー
- 13P 生涯学習コーナー
- 14P ながす未来館・図書館コーナー
- 16P 保健・子育て情報
- 22P 思い出の1ページ
- 23P ぼくの夢 わたしの夢 長洲小6年 吉岡 寛奈さん
- 24P インフルエンザワクチンの接種時期にご協力ください



今月の表紙

9月19日に開催された町内中学校の運動会の様子です。
ことは、新型コロナウイルス感染症の影響で当初予定していた5月から9月に延期となり、また、午前中で全ての競技が終了するプログラムとなりました。
腹栄中学校（牧山純一校長）では、各学年でのクラス全員リレーや女子生徒全員でのダンスなどが行われ、会場が大きく盛り上がったのは30年以上続く男子生徒による伝統競技「団結の塔」。約5mの長さの竹を垂直に立て、四方からロープを張って支えて、10人ほどの選手が順番に登りその速さを競いました。最後の選手が竹の先に旗を立てると、会場から大きな歓声が響いていました。

防災情報

10月の潮位(長洲付近) 大潮期間中の満潮時には、高潮に注意してください。

- 3日⊕ 午前9時45分ごろ、午後10時00分ごろ
- 18日⊕ 午前10時00分ごろ、午後10時00分ごろ
- ※3日、18日の前後は、海面が高くなりますので特に注意してください。

防災行政無線が聞きとれなかったときは、下記の番号にお尋ねください

0800-200-1244 (無料)

人の動き population dynamics

人口	15,959人	(18人減)
男	7,931人	(10人減)
女	8,028人	(8人減)
世帯数	7,334世帯	(11世帯減)

令和2年8月末日現在 ※ ()内は、前月比