

## おいでください 地域サロン

問 高齢者支援課地域支援係



市内4か所の自治会館において、地域サロンを開設しています。  
 地域サロンは高齢者の方が気軽に立ち寄って、地域の交流を深める場や、仲間づくりの場として利用できる場所です。現在予定している1月のイベントは下記のとおりです。

日程・会場 下表参照

時間 午前10時～午後3時

対象 市内在住のおおむね60歳以上の方



会場	開催曜日	イベント開催日(1月)
小曾木3丁目自治会館	第2・4月曜日	23日(月) 午前10時30分から 腹話術(中村芳夫氏)
二俣尾4丁目自治会館	毎週水曜日	
河辺6丁目自治会館	毎週木曜日	26日(木) 午前10時30分から 紙芝居
下長洲第二第四自治会館	第1・3火曜日	

※祝日を除く

※イベントは約1時間前後を予定

## 新型コロナウイルスワクチン接種

問 市コールセンター ☎0120-840-085



### 実施中のワクチン接種

年齢	内容
12歳以上	オミクロン株対応ワクチン 1人1回(市内実施医療機関・集団接種会場)
5～11歳	小児用ファイザーワクチン 2回目は3週間空けて接種 その後5か月以上空けて追加接種 ▷5～7歳…市内実施医療機関での接種 ▷8～11歳…集団接種会場での接種
生後6か月～4歳	乳幼児用ワクチン 2回目は3週間空けて接種 その後8週間空けて3回目を接種

### 今後の予定

令和5年4月1日以降の新型コロナウイルスワクチン接種は、現在国で接種内容の検討が進められています。

新たな情報が分かり次第、市ホームページ等でお知らせします。

### スマートフォン貸出事業あり

## 高齢者スマートフォン体験会

問 市高齢者支援課地域支援係

日時 1月27日(金) ①午前10時～午後1時  
②午後2時～5時

会場 福祉センター第5集会室

対象 スマートフォンを利用していない、または通話等の基本機能のみを利用している60歳以上の都民

内容 スマートフォンの基本操作等

定員 各回10人(抽選)

申し込み 4日～19日に次のいずれかの方法でスマートフォン普及啓発事業事務局へ

▷電話 ☎03-6845-7883 (祝日を除く月～金曜日の午前9時～午後5時)

▷ファックス ☎03-6684-6327

※ファックスの場合、希望の時間・会場、氏名、年代、性別、電話番号、お住まいの市区町村、スマートフォン所有の有無、スマートフォン試用希望の有無を記載して送信

### 2月1日は「フレイルの日」

## 運動・食事・お口の健康で筋力アップを目指そう!

「フレイル」とは「健康」と「要介護」の中間の状態を指します。筋力の低下はフレイルの大きな原因の一つです。家でできる筋力アップを学びフレイル予防に役立てましょう。

日時 ①2月1日(水) 午前10時～11時30分 ②2月3日(金) 午後2時～3時30分  
③2月10日(金) 午前10時～11時30分

会場 市役所2階201～203会議室

対象 65歳以上の市民

### 内容

①～運動で筋力アップ～

筋力の低下は腰痛や膝痛につながります。家でできる運動で筋力アップを目指しましょう。

②～食事と栄養で筋力アップ～

バランスのよい食事をしっかり食べる大切さを学び、筋力アップに役立てましょう。

③～お口の健康で筋力アップ～

お口やのどの筋力低下はむせこみや誤嚥につながります。お口やのどの筋力アップでいつまでも食事やおしゃべりを楽しみましょう。

定員 各回30人(先着)

持ち物 筆記用具、動きやすい服装(2月1日のみ)

申し込み 電話または直接高齢者支援課包括支援係へ



### 青梅市医師会健康コラム96

## コロナ禍で忘れていませんか?あなたの生活習慣を見直してみよう

青梅市医師会長 土田大介

コロナ禍により私たちの生活は止まってしまった感すらありますが、待てくれないのが健康です。ある調査によると3人に1人がコロナ禍で体重が増えたと言われています。体重増加に大きく関わりがあるのが生活習慣病です。生活習慣病は、「食事や運動・喫煙・飲酒・ストレスなどの生活習慣が深く関与し、発症の原因となる疾患の総称」であり、日本人の三大死因である「がん」、「心疾患」、「脳血管疾患」なども生活習慣病です。

健康に良いとされる生活習慣には「ブレスローの7つの健康習慣」がよく知られています。①喫煙をしない②定期的に運動をする③飲酒は適量を守るか、しない④1日7～8時間睡眠をとる⑤適正体重を維持する⑥朝食を食べる⑦間食をしないことです。国の調査によると3年間で、菓子類・酒類・たばこの支出は増え、朝食を毎日食べる人の割合は減りました。このような食生活等の変化に加えて運動する機会が減ったことにより体重が増え、生活習慣病が悪化しているのかもしれない。特定健診は生活習慣病の予防のために行われていますので、健診を受けている方は一度ご確認を、受けていない方は受けることをお勧めします。

「一年の計は元旦にあり」と言います。この機会に何か1つでも生活習慣を見直してみませんか。まずは歩いて初詣にでも出かけるのも良いでしょう。

問 健康センター ☎23-2191

### 食育一口メモ

## 季節を感じる行事食

問 健康センター ☎23-2191

ユネスコ無形文化遺産として、平成25年に「和食;日本人の伝統的な食文化」が登録されました。和食の特徴の一つとして、「正月などの年中行事との密接なつながり」が挙げられています。

お正月には、家庭でおせち料理やお雑煮などを食べる方も多いのではないのでしょうか。文化庁のホームページには、伝えたい日本の食文化や「江戸時代の台所(動画)」について掲載されています。お正月の団らんのひと時、和食について考えてみませんか。



## 寄りませんか「うめカフェ」

認知症疾患のあるご本人や家族、認知症に関心のある方が集い、日頃の悩みや、認知症の関連情報を共有する場です。

日時 1月10日(火) 午後1時30分～3時

会場 市役所2階喫茶コーナー「カフェだんだん」

費用 250円(飲み物代)

申し込み 6日までに電話で高齢者支援課包括支援係へ