

まなびの市民講師 オンライン講座を開催



コロナ禍でのまなびの場の充実を目的に、ウェブ会議ツール Webex Meetingsを利用した「まなびの市民講師オンライン講座」を開催します。
【文化生涯学習課生涯学習担当】

日時 3月19日(金)

①13時～13時50分
ノート型パソコンのバッテリー・リフレッシュ技法
講師 菊地孝之さん
内容 パソコンやスマホのバッテリーを長持ちさせる方法

②14時～14時50分
コロナ禍における足の重要性
講師 久田奈奈さん(フットケアサロン nanaiRo)
内容 簡単にできる足の運動や、歩くときのポイントなど

③15時～15時50分
原色ドライフラワー
講師 関根マサエさん
内容 鮮やかな彩りを保つ原色ドライフラワーの方法と歴史など

定員 各回15人(申込制(抽選))
申込 3月1日(月)～10日(水)に市庁で
ほか スマートフォンやタブレット端末から参加する場合はアプリのインストールが必要です

まなびの市民講師制度
さまざまな分野において豊富な経験や資格を持つ方を「まなびの市民講師」に登録し、学びたいと思っているみなさんの生涯学習活動をお手伝いする支援者やボランティアとして紹介する制度です。



まなびの市民講師制度



まなびの市民講師オンライン講座

道の駅整備推進事業 2025年7月オープンへ



2022年3月のオープンに向けて道の駅の整備に取り組んでいましたが、新型コロナウイルス感染症による本市の財政や市民生活、市内経済への影響を踏まえ、2025年7月へとオープン時期を見直すこととなりました。地域のにぎわい創出の拠点となる道の駅のオープンを目指し、引き続き取り組んでいきます。また、今後も道の駅から発信するオリジナルブランド「Choice! CHIGASAKI」を通じて、市内の魅力を再発見してもらえるよう情報をお届けします。
【産業振興課道の駅整備推進担当】

3月1日(月)～7日(日) 建築物の安全確認を

建築物防災週間は火災、地震などによる建築物の被害や人的被害を防止し、市民のみなさんに建築物などへの防災意識を高めていただくために実施しています。この機会に建築物の安全確認をお願いします。
【建築指導課建築安全担当】

- ✓ 住宅や建築物の耐震診断・耐震改修などは必要ですか ※
 - ✓ ブロック塀などにひび割れ・倒壊の危険はありませんか ※
 - ✓ エレベーターの地震対策を行っていますか
 - ✓ 窓やベランダからの転落防止対策をとっていますか
- ※ 市より補助金の交付を受けることができる場合があります



高齢者の いまいま 健康生活

新型コロナウイルス感染症の影響で外出の機会が減り活動量が少なくなること、[フレイル]の進行が心配されます。フレイルを予防して健康寿命を延ばしましょう。

【保健所健康増進課健康づくり担当 ☎(38)3331】

健康長寿の3つの柱

フレイルとは、「加齢に伴って筋力や心身の活力が低下した状態」をいいます。フレイルを予防・改善し、健康長寿を実現するために大切な要素が栄養(食・口腔)、運動、社会参加であり、この3つは互いに影響しあっています。



運動

筋力を維持し、骨を強くするため、ウォーキングや筋力トレーニングで積極的に体を動かしましょう。おすすめの筋力トレーニングは太ももの筋肉を鍛えるスクワットです。 ※ 転倒に注意し、無理のない範囲で行いましょう



スクワットの正しいやり方 (YouTube: 約4分)

社会参加(交流)

「人とのつながり」が希薄になると、心身の活力や食欲低下につながります。直接会うことが難しい場合、電話や手紙、メールなどでの交流も意識しましょう。

自宅で楽しくはつらつ介護予防

「えぼし麻呂とお茶の間体操」の約15分のDVDを市役所高齢福祉介護課で3月1日(月)から貸し出します。 問合せ 高齢福祉介護課支援給付担当

栄養(食・口腔)

1日3食、主食・主菜・副菜をそろえてしっかり食べる
いろいろな種類の食品を食べることで、筋肉や骨を強くするために必要な栄養素をとることができます。次の食品一覧を参考に、日頃食べる頻度が少ないものを食事に取り入れましょう。

食品の多様性を保つためにとりたいたい食品

① 肉	⑦ きのこと
② 魚	⑧ いも
③ 卵	⑨ 海藻
④ 大豆・大豆製品	⑩ 果物
⑤ 牛乳・乳製品	⑪ 油
⑥ 野菜(特に青菜)	

オーラルフレイルを予防

「固いものがかめない」「食べこぼす」「むせる」「滑舌が悪くなる」などの歯と口の機能の虚弱をオーラルフレイルといい、放置すると全身のフレイルにつながります。

予防方法

- ・定期的に歯科健診を受ける
- ・毎食後に歯を磨き、口の中を清潔に保つ
- ・人と話すことで、口周りの筋肉を使う
- ・口と舌の体操や、だ液腺マッサージをする→だ液の分泌増加により、感染予防にも役立つ

だ液腺マッサージ(耳下腺)

指4本で耳の前、上の奥歯付近を後ろから前へマッサージ

広告掲載のお申し込み・お問い合わせは秘書広報課へ

参加無料 10名限定!

※検温・マスク着用・換気、3密回避など感染対策を徹底して開催いたします。【予約制限中】

今、築10年のお家の方へ 「失敗しない外壁塗装」

春に向けて、塗装を考えると費用相場は「見積り」の後を絶ちません。そこでISO9001取得のユーザーコミュニティ「失敗しない外壁塗装セミナー」を開催。信頼できる業者の見極めなど、ポイントをお話しします。10名限定なので、お申し込みはお早めです。

4,372人が参加済みの人気セミナー。他では手に入らない情報が得られます。

幸せを運ぶてんと虫の てんてん

開催概要
【日時】3/7(日)14:00～15:30
【会場】茅ヶ崎市民文化会館(茅ヶ崎市茅ヶ崎1-11-1)
【参加費】無料

ご予約はこちらから
0120-1010-19
受付時間 9:00～19:00(土・日・祝もOK)
ユーコーコミュニティ(株)住所:厚木市旭町4-1-2

施設見学随時受付中
入居者募集中

医療機関と連携する安心のサポート体制で医療依存度の高い方もご入居いただけます。

■交通:JR東海道本線 茅ヶ崎駅より徒歩約11分 ■施設類型:介護付き有料老人ホーム ■居室数:53室 ■入居定員:54名(全室個室) ■権利形態:利用権 ■入居条件:65歳以上自立・要支援・要介護1～5 ■職員体制:2対1以上

株式会社 ケアネット徳洲会
〒253-0053 神奈川県茅ヶ崎市東海岸北3-10-9 (アソシエイト 後 寮)

介護付有料老人ホーム
アンリ茅ヶ崎
0467-84-6684 (受付時間 9:00～18:00)

介護付有料老人ホーム
アマポーラ湘南

3/6(土)～3/14(日)9日間
ランチ付(無料)施設見学会開催中

ショートステイ・体験入居随時受付中!
☎0467-87-8965
茅ヶ崎市松が丘2-13-5
http://www.amapola-shonan.jp/

□類型 介護付有料老人ホーム(一般型) □介護保険 神奈川県指定介護保険特定施設
□居住の権利形態 建物賃貸借方式 □居室区分 全室個室(2人部屋2室あり)
□入居時の要件 自立、要支援、要介護(原則65歳以上) □介護に関わる職員体制 2.5:1以上
□利用料の支払い方式 選択方式

住まいの工房
GH GOODHOME

茅ヶ崎エリア密着で暮らしをサポート
安心の自社施工

増改築・リフォーム
屋根・外壁塗装・水回り改装

小さな工事でもお気軽にご相談ください

代表 田端 明彦

住まいの工房 **グッドホーム湘南**
営業時間 9:00～18:00
茅ヶ崎市東海岸北2-9-5 プライム湘南1F
P有り(一中通り沿い)
E-mail info@goodhomeshonan.com

0467-73-8601

https://goodhomeshonan.com