



【主催】川崎地区健康づくり推進協議会 【共催】日出町健康増進課 健康推進係



防災講演会

無料

予想できない災害が多い中、川崎地区健康づくり推進協議会では、大分県防災アドバイザーでもある池部長行氏を講師にお招きし、日頃の備えや地域の力を活かした防災講演会を開催いたします。皆様この機会にぜひご参加ください。

講師

日出町防災士会

会長 池部 長行 氏

テーマ

「南海トラフ地震に備えた自助共助公助」

日時

2/22 (土) 14:00~16:00 (受付 13:30~)

場所

川崎地区公民館 (ホール)

対象

川崎地区にお住まいの方

※ 駐車場台数に限りがあるため、徒歩または乗り合わせでお越し下さい。

申込方法

- ① 下記推進員に連絡
- ② 電話 0977-73-3130 (健康増進課)
- ③ インターネット (右記 URL か二次元コード)

申込期限

2/14 (金)



健康アプリ「おおいた歩得」
ポイント加算対象イベント(200P)



<https://logoform.jp/f/oLq5L>



〇〇

☒

健康づくり推進員

〇〇

〇〇

裏面あり

■「グラウンドゴルフ大会」報告■



表彰式

優勝 木付 康成さん

準優勝 竹光 政信さん

3位 青井 秀喜さん

川崎地区健康づくり推進協議会では、去る 11 月 23 日（土）にグラウンドゴルフ大会を実施しました。

時雨の中、32 名で熱戦が繰り広げられ、結果は上記の通りとなりました。

健康増進課より
お知らせ

201

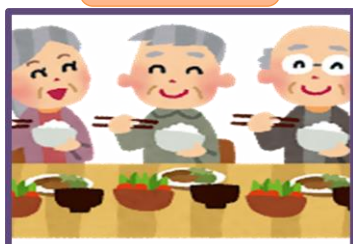
2月1日は「フレイルの日」



「ペットボトルのフタが開けられない」、「お茶や汁物でむせる」、「外出するのがおっくう」などと感じることはありませんか？

このように、加齢に伴い心身の活力が低下した状態を「フレイル」といいます。
フレイルは4つの対策で予防や改善が可能であり、認知症予防にも効果的です。

① 食事



- ・主食、主菜、副菜をバランスよく3食食べる
- ・よく噛む
- ・誰かと食べる

② 運動



- ・ウォーキング、散歩
- ・ひざ伸ばし
- ・片足立ち
- ・少しの運動を毎日続ける

③ つながり



- ・近所付き合い
- ・地域の通いの場
- ・ボランティア活動
- ・家庭内で役割を持つ

④ お口の健康



- ・歯磨き、義歯のお手入れ
- ・定期的な歯科検診