

## 「玄さん元気教室」実施団体をのぞき見！ 各団体がいろいろな取組みを実施中！

市内209団体、約3,000人が参加している玄さん元気教室は、身近な区・町内会や団体で行う、元気もん体操を中心とした、健康づくりの自主活動応援プログラムです。今回は「平田玄さん体操」（但東町平田）の様子を紹介します。

### 瀬戸の花嫁やズンドコ節も

「平田玄さん体操」は「皆で声を掛け合いながら集まり、楽しんで運動できる教室になって毎日を元気に過ごしていきたい」を活動目的とし、2018年11月から、玄さん元気教室を開始しています。参加者は、毎回おそろいのTシャツを着て取り組んでおり、一体感は抜群です。元気もん体操の後には、瀬戸の花嫁やズンドコ節の歌に合わせた体操などを行っています。参加者からは「毎回参加していると調子が良い」「終了後のお茶会も楽しみ」といった感想が聞かれました。

### 楽しく過ごせる工夫

玄さん元気教室は、週に1回程度、区の会館等を集まり、元気もん体操を行うものです。その他、ラジオ体操やレクリエーション、茶話会を取り入れたり、ときには食事を共にするなど、それぞれの団体が参加者が楽しく過ごせる工夫をして活動しています。内容が知りたい、体験してみたい方は、気軽に問い合わせてください。



ズンドコ節に合わせた体操の様子

《申込み・問合せ》健康増進課 ☎21-9095

## はつらつチャレンジ塾の参加者を募集 65歳からの健康運動教室

個人の体力に合わせた65歳からの健康運動教室です。健康のために何か始めたい方、仲間と一緒に楽しく体を動かしませんか。

### 特徴

- ◇運動初心者向けのメニュー
- ◇少人数のグループ制
- ◇専門の指導員がついて指導

**期間** 4～7月(4カ月で16回)

- ▼場所 ウェルストーク豊岡
- ▼対象 65歳以上の市民(要支援・要介護認定を受けている方は除きます。治療中の疾患がある方は、主治医の意見書が必要な場合があります。)
- ▼料金 月額1,000円(4カ月4,000円)
- ▼申込み 1月8日(水)～24日(金)に連絡。申込み後、事前説明会の案内をします。

### 《コース》

コース名	時間	定員
月曜日コース	午後3時～4時30分	各20人 (先着順)
火曜日コース	午前9時30分～11時	
水曜日コース	午後2時～3時30分	
金曜日コース	午前9時30分～11時	

### 【参加者の声】

- その日の体調に合わせて運動場所を決めてくれるので、無理なく運動できている。(70代女性)
- もうプールに入ることなんて無いだろうと思っていましたが、楽しくて教室が待ち遠しい。(70代女性)



### チャレンジクッキング



はつらつチャレンジ塾参加者のうち、希望する方に料理教室を実施します。

- ▼日時 毎月第3金曜日(全4回)  
午前11時30分～午後1時30分(予定)
- ▼内容 健康づくりに役立つ栄養講話、調理実習
- ▼料金 1,200円(全4回分)

《申込み・問合せ》健康増進課 ☎24-1127

# 手洗い、うがい、せきエチケット インフルエンザを予防しましょう！



インフルエンザは風邪に比べて症状が重く感染力が強いため、乳幼児、高齢者や妊婦などの抵抗力の弱い人は特に注意が必要です。インフルエンザと思われる症状が現れたときには、早めにかかりつけ医または医療機関を受診しましょう。

## 《インフルエンザと風邪との違い》

	インフルエンザ	風邪
熱	38℃以上の発熱	微熱
症状	せき、喉の痛み、全身の倦怠感や関節・筋肉の痛みなどの全身的症状	鼻水や喉の痛みなどの局所的な症状
感染力	強い	弱い

## インフルエンザはどのようにうつる？

### ○飛沫感染

感染した人のせきやくしゃみなどの飛沫を、健康な人が口や鼻から吸い込む事で感染します。

### ○接触感染

感染した人が、インフルエンザウイルスの付いた手で触れたものに、健康な人が後から触れ

ることで間接的にウイルスに感染します。

## ～せきエチケットを守りましょう～

- せき・くしゃみの際は、周りの人にかからないように顔をそらし、ティッシュなどで口と鼻を押さえましょう。(できれば2m以上離れましょう)
- 症状がある人は、マスクを着けましょう。
- 鼻汁・たんなどを含んだティッシュはすぐにごみ箱へ捨てましょう。

## 予防方法

### ○外出後は手洗い・うがいをする

せっけんを使って最低でも15秒以上こすってから、流水で念入りに洗いましょう。

### ○人ごみを避ける

インフルエンザの流行シーズンは、人が多いところへの外出は極力避けましょう。やむを得ない場合は、マスクを着け、せきをしている人の近くには近付かないなど、感染防止に努めてください。

### ○適度な湿度を保つ

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすくなります。加湿器などを使用して、50～60%の湿度を保ちましょう。

### ○十分な睡眠とバランスの良い食事

体の抵抗力を高めましょう。

《問合せ》健康増進課 ☎24-1127

# 屋根の雪下ろし補助 要援護世帯の除雪費用を助成します

自力での屋根の雪下ろしが困難な方の安全を確保するため、業者に依頼し、屋根の雪下ろしを行った場合に、その費用の一部を補助します。

**補助金額** 1回の雪下ろしに要した費用の  
2分の1(3万円を限度)

**補助回数** 年度内1世帯当たり3回まで

▼対象 世帯全員の市民税が非課税で次のいずれかに該当する世帯

- ①65歳以上の高齢者のみの世帯
- ②重度障害者のみの世帯

③母子世帯(母と18歳未満の子とで構成される世帯)

④①～③までの組合わせの世帯

※①②の世帯に18歳未満の方がいても可

※自治会や近所の方、親族など、雪下ろしの援助を受けることができる場合は対象外

※世帯は、住民票上の世帯ではなく、実際の居住実態などを考慮して市が判断

▼申込み 雪下ろしを行った後、支払った費用の領収書を添えて申請書と実施報告書を提出してください。

※雪下ろし対応業者の指定はありません。

《申込み・問合せ》高年介護課 ☎29-0055