

自分史上最高のプロフィール 恋するお見合い～第四章～

※新型コロナウイルス感染症の影響により中止することがあります。

「恋するお見合い」の参加者を募集します。

▼内容

○男女共、下記の日程のいずれか1時間だけ来庁して、写真撮影とプロフィールを作成します。
※美容師、美容アドバイザー、アパレルショップオーナーの協力の下、撮影します(アパレルショップオーナーの協力は男性の撮影のみです)。

男性 プロフィール作成	3/4(木)	3/5(金)	3/6(土)
	午後6～7時 午後7～8時 午後8～9時		午前9～10時 午前10～11時 午前11～12時
女性 プロフィール作成	3/11(木)	3/12(金)	3/13(土)
	午後6～7時 午後7～8時 午後8～9時		午前9～10時 午前10～11時 午前11～12時
お見合い	縁むすびさんが双方の日程を調整		

○女性はプロフィール作成後、男性のプロフィールを見てお見合いしたい人を4人まで選ぶことができます。
○縁むすびさん(豊岡市ボランティア仲人)立会いの下、市内のカフェ等でお見合いをします。

▼募集期間 2月21日(日)まで

▼会場 立野庁舎 多目的ホール

▼対象 20歳以上の独身男女(男性は本市在住または在勤、女性は但馬・丹後在住)

▼定員

男女各36人(20代 各12人、30代 各12人、40代 各12人)

▼参加費 無料

▼申込方法 LINE(無い方は電話)で、氏名、性別、住所、電話番号、生年月日、参加希望枠を四つ以上連絡(男性のみ身長と服のサイズも連絡し、写真を添付)

※後日、参加日時を決定し、お知らせします。

※複数の女性から申込みがあった男性は、3月13日(土)午後5時～8時、または3月15日(月)午前9時～午後7時に女性のプロフィールを見て、お見合いしたい相手を決めます。

《問合せ》健康増進課ハートリーフ推進室

☎21-9100 メールheartreef@city.toyooka.lg.jp



詳細はこちら
(ハートリーフ推進室
ホームページ)

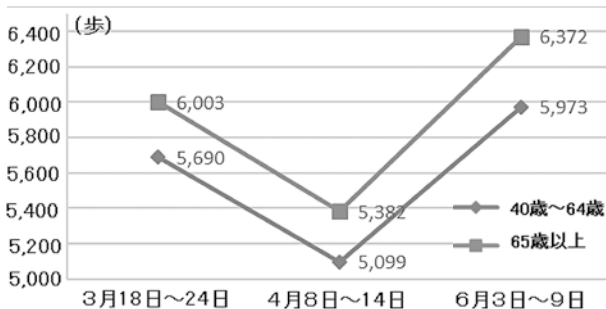


LINE
申込み

歩く仲間をつくりませんか？

新型コロナウイルスと歩数

新型コロナウイルス感染症による緊急事態宣言の発出前、期間中、解除後の「とよおか歩子」(スマホアプリ)の利用者の平均歩数を年代別で集計しました。集計の結果、どのグループも緊急事態宣言期間中は歩数が落ち込みましたが、解除後には歩数が回復・上昇しています。しかし、国の目標値には届いていません。「コロナ太り」という言葉も生まれています。今後も感染症予防に努めながら、意識的に身体を動かしましょう。



▲スマホアプリ「とよおか歩子」平均歩数の変化

「とよおか歩子」のグループに参加しよう！

一人では続きにくい運動も、仲間と一緒になら続きやすくなります。

「とよおか歩子」にはグループ機能があり、市内学校園ごとに公式グループを作っています。グループに参加し、健康づくりに活用してください。
※「とよおか歩子」は運動健康ポイントシートとの併用はできません。

●グループ参加・作成方法

①アプリのホーム画面右下の「グループ」を選択

②【参加する場合】左上の「参加」を押す

【作成する場合】右上の「作成」を押す

《問合せ》健康増進課☎21-9095

FAX24-9605



とよおか歩子
登録用
二次元バーコード

グループ内は
ランキング表示
されるから
励みになるのお



※掲載している情報は編集時点(1月14日)のもので、変更になっている場合がありますので、注意してください。

早く気づき対応することが大切です 認知症の初期段階で「気づき・対応・準備」する

◆認知症は誰もがなる可能性がある がある病気で

認知症は85歳以上の方の4割以上がなる可能性があると考えられており「誰にでも起こりうる病気」です。認知症予防に向けた活動は大切ですが、それでも認知症になることはあります。

認知症と分かっていても、認知機能を維持させたり、進行を遅らせることができると言われていています。また、認知症になっても自らの工夫や周囲のサポート・心構えなどによって、今までどおりに「自分らしく生きる」ことが可能になってきています。

◆早く気づき対応することが 重要で

認知症について、気になることがあれば、かかりつけ医・認知症相談センター等に相談してください。家族や身近な方に認知症を理解してもらい、自分の能力を活かす方法を見

つけ出すなど、自分らしい暮らしをする工夫を一緒に考えます。

早期診断・早期対応が大切な理由

○アルツハイマー型認知症では、薬で進行を遅らせることが可能な場合もあると言われています。

○正常圧水頭症や慢性硬膜下血腫によるものなど早期発見・早期治療により改善が可能な場合があります。

○症状が軽いうちに、本人・家族や周りの人も病気と向き合い話し合うことで今後の備えができます。

◆地域包括支援センターが「認知症相談センター」の役割を担っています

認知症相談センターとは、若年性認知症を含む地域の認知症の相談窓口です。認知症の相談を受けて、医療機関につないだり、介護サービスや

成年後見制度などの利用支援をします。

《認知症相談センター》

認知症相談センター	電話番号	所在地	担当地域等
豊岡地域包括支援センター	24-2409	立野町12番12号	豊岡
城崎・竹野地域包括支援センター	32-4599	城崎町湯島625番9号	城崎・港
城崎・竹野地域包括支援センター竹野分室	47-1425	竹野町須谷1478番	竹野
日高地域包括支援センター	42-0158	日高町祢布891番2号	日高
出石・但東地域包括支援センター	52-7015	出石町福住1302番	出石
出石・但東地域包括支援センター但東分室	54-0515	但東町出合433番1号	但東

家に閉じこもりがちで人の交流に興味のある方、要支援・要介護への心配がある方など、参加してみませんか。

▼対象者

要介護認定を受けていない
おおむね65歳以上の方

▼利用者負担

1回千円
※材料費など別に実費が必要な場合があります

▼実施回数

月1回程度

▼サービス内容

○利用者の送迎（最寄りのバス停）
○食事の提供
○健康チェック・健康体操
○塗り絵・カラオケ・脳トレ
○ゲームなどのレクリエーション等

《問合せ》高年介護課

☎2910055

「生きがい活動」に参加してみませんか

《サービス事業者・申込み、連絡先》

地域等	事業者	所在地	電話番号
豊岡(港・市街地・八条除く)	シルバー人材センター	幸町10番6号	24-1184
港地区	社協豊岡港デイサービスセンター	気比2435番	28-3711
城崎	社協 城崎支所	城崎町湯島625番9号	32-4503
城崎・港地区	特別養護老人ホーム楽々むら	城崎町楽々浦419番	32-0161
竹野(中・南除く)	社協 竹野支所	竹野町須谷1478番	47-1423
日高(国府・八代・清滝・西気除く)	社協 日高支所	日高町祢布891番2号	42-0100
出石(弘道・菅谷除く)	社協 出石支所	出石町福住1302番	52-3024

※類似事業(支え合い通所介護)提供地区の方は対象外です。

※掲載している情報は編集時点(1月14日)のもので、変更になっている場合がありますので、注意してください。