



このページに関するお問い合わせはこちら

健康みらい課・福祉課 ☎0175-73-7733・34

フレイルティを予防しましょう

フレイルティとは「高齢による衰弱」のことで、低栄養と深い関りがあります。高齢期は、メタボ対策が重視された中高年と異なり低栄養への注意が重要となってきます。体に必要な栄養が足りないと、筋力が落ちるとともにエネルギー消費量・食欲なども連動して加工して虚弱な体になります。この虚弱な体というのがフレイルティと呼ばれます。

そうならないためには、毎日の食事を見直すことが大切です。

- ①高齢には積極的に「肉」を食べましょう。
- ②卵を使った料理を多く食べましょう。卵とじ等もよいです。
- ③同じものだけではなくいろいろな10品目を意識して食べましょう。
- ④買い物に出かけましょう。直接商品を見ると食べたい気持ちや食べたい種類が増えることも。こまめに買い物へ出かけることで運動量も増えます。

※12月から運行が増便となっています「老人福祉センター温泉・お買い物バス」をぜひご利用下さい！



「老人福祉センター温泉・お買い物バス」

令和3年12月1日～令和4年3月31日の期間中、増便しています。「温泉だけ」「買い物だけ」でも無料で65歳以上の方がご利用できます。

- ◆月曜日は北地区
- ◆火曜日は本町地区
- ◆水曜日は南地区
- ◆木曜日は北・本町(北側)地区
- ◆金曜日は南・本町(南側)地区

詳しい時刻表は役場福祉課、社会福祉協議会、菜の花にこここセンターにあります。70歳以上は温泉の無料券を発行します。詳しくは役場福祉課までお問い合わせ下さい。(78-2111)

低栄養セルフチェックをしてみましょう。

- ここ半年間に体重が2～3kg減った
 - BMIが18.5未満 ※どちらかに当てはまると低栄養
- BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
 目標BMI 50～69歳→20～24.9
 70歳以上→21.5～24.9

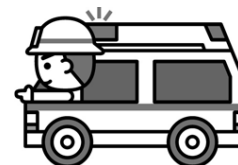
1月の健康教室のお知らせ

テーマ:「免疫力を高めよう」
 講師:町保健師、管理栄養士
 日時:1月21日(金)11:00～12:00(受付)
 場所:菜の花にこここセンター
 持ち物:健康手帳
 健康アップポイントカード(お持ちの方)
 申し込み期限:1月14日(金)先着20名



消 防 署 通 信

火事と救急・救助は119番



火事・救急・救助は横浜消防署加入電話に通報より断然 **119** 通報が早い!

◎ 令和4年 横浜町消防出初式開催 ◎

～横浜町消防出初式が次のとおり開催されます～

◎日 時	令和4年1月7日(金)	午前10時～11時30分
◎場 所	第1会場	横浜町三保野1号線(横浜消防署前)
	悪天候時	横浜町トレーニングセンター

午前8時30分～11時頃まで三保野1号線・消防署前の通りが通行止めとなります。町民の皆様のご理解、ご協力をお願いします。

※当日の午前8時 消防団員招集の防災無線によるサイレンを鳴動します。

火災と間違わないようお願いします。



◎ 上十三消防指令センターからのお願い ◎

1月21日(金)午前1時から午前2時までの間に約3分間ほどNTT工事のため119番通報がつかない場合があります。

119番がつかない時は、下記消防署へ電話をするか、数分待ってから119番におかけなおしてください。ご協力お願い致します。

横浜消防署 TEL 0175-78-2119

住民のまど

◎おくやみ申し上げます

千田みづ(90)旭町

『住民のまど』の掲載について

婚姻、出生に関して、広報への掲載を希望される方は役場町民課へお申し出下さい。

おくやみ欄については、町民課窓口へ届出される際に、掲載の可否を確認しております。

また、休日届出等の場合は事前に役場へ連絡をお願いします。

農業委員会定例総会のお知らせ

定例総会では、農地法に基づく審議、及びその他の法令に基づく審議がされます。次の定例総会の日程は以下のとおりです。

◇定例総会日時：2月10日(木) 13時30分～
(・申請の締切日：1月25日(火))

※毎月農業者年金の相談受付を行っています。



せせらぎ旬会

恙なく綿虫飛ばや日暮れまで
綿虫のおのおのいく手あるごとし
下校するマスクの群れや澆漑と
綿虫に差し伸べる手の空を切り
蓋づらし茶釜に優し備長炭
和やかに小春日和の1周年
アイメイクマスクの下はほぼスッピン

宝 北 龜 仁 景 百 双
蒼 館 ヶ 惠 華 香 魚



駐在所 通信

横浜駐在所
☎78-2110

～あけましておめでとございます～

新春のお喜びを申し上げます。

旧年中は、いろいろとご協力いただき有り難うございました。

本年も、皆様が安全・安心に暮らせる町づくりに全力を尽くしたいと思いますのでお付き合いの程よろしくお願い申し上げます。



2022年 元旦
野辺地警察署 横浜駐在所

～野辺地町で特殊詐欺事件発生！～

野辺地町で特殊詐欺事件が発生しました。



横浜駐在所では、地域の皆さんが詐欺の被害にあわないために横浜町内で防犯講話を行っています。



～子供や高齢者を交通事故から守ろう！～



こどもや高齢者を交通事故から守るため、横浜駐在所では、高齢者に対する交通安全講話を行っています。



地域の皆さんも交通事故には十分注意して下さい。

～スリップ事故にご注意！～

冬の道路は、積雪や凍結により滑りやすくなっています。

ドライバーのみなさん、スリップ事故防止のため

- 1割のスピードダウン
- 2倍の車間距離
- 3分の早め出発

に心掛け、安全運転に心掛けましょう。



令和3年11月末の人身事故・物損事故発生状況

区分	令和3年						令和2年			前年比		
	11月中(単月)			11月末(累計)			11月末(累計)			発生	死者	傷者
	発生	死者	傷者	発生	死者	傷者	発生	死者	傷者			
人身事故	0	0	0	7	1	6	8	0	13	-1	+1	-7
物損事故	9			72			55			+17		

毎月1日は「県民交通安全の日」・15日は「高齢者交通安全の日」