

フレイル予防! **フレイルチェック**

フレイルは小さな変化から始まり、進行する可能性があります。まずは、フレイルチェックをして、予防のポイントを確認しましょう。

項目	ここにチェックがついた人は	フレイル予防のポイント
半年前に比べて固いものが食べにくくなった	<input type="checkbox"/> はい	👤 口腔へ
お茶や汁物などでむせることがある	<input type="checkbox"/> はい	
以前に比べて歩く速度が遅くなってきた	<input type="checkbox"/> はい	🏃 運動へ
この1年間に転んだことがある	<input type="checkbox"/> はい	
ウォーキングなどの運動を週に1回以上している	<input type="checkbox"/> いいえ	

口腔
パタカラ体操
各発音8回を2セット行う

お口の周りや舌の筋力の低下を予防します!

- 1 「パ」・・・唇をはじくように
- 2 「タ」・・・舌先を上の前歯の裏につけるように
- 3 「カ」・・・舌の奥を上顎の奥につけるように
- 4 「ラ」・・・舌をまるめるように

※厚生労働省 高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン第2版(令和元年度)「後期高齢者の質問票」一部改変・抜粋

運動 散歩やウォーキングなど、1日20~30分程度(目安)と毎日少しの筋トレをプラス
おすすめは横浜市歌にあわせて気軽にできる「ハマトレ(体験編)」

手開き
手の上げ下げ4回

親指を上にして肩の高さまでゆっくり上げる

脚開き
左右各4回

やや斜め後ろにゆっくり上げます

ヒップウォーク

足を一步前に出し、両足を曲げて腰を下ろします。左右交互に足を出し4歩進みます

前に出した足で体重を支えながら腰を下ろします

ダイナミックフラミンゴ

左右それぞれ20カウント

視線を前に

床から5センチメートルくらい上げる

動画はこちら▶

☎ 高齢者支援担当 ☎ 800-2434 ☎ 800-2513

泉区明るい選挙推進協議会



泉区明るい選挙推進協議会は、選挙が公正かつ適正に行われることや、有権者の積極的な投票参加などを推進するための団体です。

主な活動

- **きれいな選挙の推進**
「三ない運動(贈らない、求めない、受け取らない)」
- **積極的な投票参加に向けた啓発活動**
 - 選挙が行われる際の投票の呼び掛け
 - 「明るい選挙のわいわいファミリーフォーラム」の開催
→選挙啓発動画や映画の上映、選挙器材やパネルの展示など
 - 泉区民ふれあいまつりなどのイベントでのブース出展
→選挙に関するパネルの展示や模擬投票など
- 小・中・高校生の各年代に応じた選挙啓発冊子の発行
→HPにも掲載しています



＼要チェック!／



☎ 統計選挙係 ☎ 800-2315 ☎ 800-2505

泉区人財バンク趣味と活動PR展 2024

3月4日(月)12時~15日(金)15時 会場:区役所1階 区民ホール

泉区人財バンクの登録者が、活動紹介や動画放映などで日頃の活動をPRします。「何か始めたい」と思っている人や、講師やパフォーマーをお探しの人は、ぜひご来場ください。

■【発表】3月5日(火)~15日(金)12時~13時 ※土・日・12日(火)除く

5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
コーラス	民謡踊り	ギター・ハーモニカ演奏	ウクレレ演奏
11日(月)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
ピアノ・小楽器演奏	フラダンス	キーボード演奏	軽音楽バンド

■【体験コーナー】3月12日(火) ※要事前予約(空きがあれば当日参加可)

10時 ~ 12時	①ウクレレを弾いてみよう 先着10人 ¥50円	②横浜の歴史講座 先着10人 無料	③切り絵を作ってみよう 先着6人 無料	④パソコン・スマホ何でも相談 先着8人 無料	⑤吹き矢体験 先着10人 ¥100円
	13時 ~ 15時	⑥和風小物「袋を作ってみよう」 先着3人 無料	⑦春のアートフラワーアレンジメント 先着5人 ¥1,000円	⑧警察科学捜査(指紋検出)など 先着10人 ¥1,000円	⑨焼き絵体験 先着10人 ¥100円

申2月13日8時45分から **電子申請** か電話または **名・〒・☎** 参加したい体験番号・年代・どのようにしてこのイベントを知ったかを書いてEメールかFAX、いずみ区民活動支援センター(1階104窓口)へ
✉ iz-kuminkatsudou@city.yokohama.jp



※内容が変更や中止になる場合があります。事前にHPを確認するかお問い合わせください

☎ いずみ区民活動支援センター ☎ 800-2393 ☎ 800-2518