



メタボ予防教室「ひらた健康アップ教室」

「ひらた健康アップ教室」が9月11日～12月18日の期間で実施されました。これは、メタボ（メタボリックシンドローム）予防を目的に株式会社ルネサンスに講師を依頼し、運動や食生活について、講話や実践を通して学ぶ教室です。

参加者20人のうち体重が5kg減、腹囲が5cm減など大きな成果を出した方もいました。

また、運動ではハレスコのフィットネスクラブを活用し教室終了後も参加者は継続して運動に取り組むことができます。

メタボ予防には、生活習慣や食生活の改善が重要です。

一人ひとりの生活習慣に合わせた改善方法があります。

正月太りで体重が気になる方、運動不足を感じている方はお気軽に健康福祉課までご相談ください。



子育てのための相談LINE始めました

「ワンオペで相談できる人がいない」「どこに相談したらいいのかわからない」など、これまで子育てや親子関係などの悩みを相談できなかった人が気軽に相談できるよう、LINEを活用した相談窓口を開設しました。

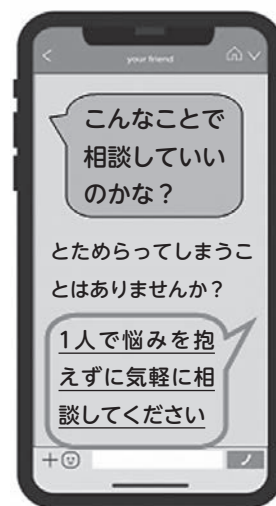
平田村の子育てに関する情報も発信します。

子育てのお悩みを抱える保護者の方やご家族さんからのご相談をお待ちしています。



【相談方法】

左のQRコードを読み取り、LINEアプリから「ひらた子育て相談室」を友達登録の後、相談メッセージを送信してください。



対 象：平田村内在住の方

相談時間：24時間受付

※相談内容によっては、返信が平日になる場合があります。

そ の 他：相談は無料です。匿名で相談することができます。

※休日、夜間の子どもの症状で困った時は、#8000をご利用ください。

健康福祉課 ☎55-3119

出張！なんでも鑑定団in郡山

あなたのとおきの「お宝」を鑑定してもらいませんか。時代、ジャンルは問いません。これはという「お宝」を是非ご応募ください。
こおりやま広域圏各市町村の皆様を含め、どなたでもご応募いただけます。

あなたのお宝大募集

美術品から、お菓子のオマケやおもちゃまで「なんでも」ご応募ください。

募集締切 令和6年2月29日（木）必着

選考方法 テレビ東京の番組担当スタッフが応募書類を詳細に検討して選考いたします。

発表 採用の可能性のある方には番組スタッフから直接連絡があります。

受付 〒963-8878 郡山市堤下町1-2

けんしん郡山文化センター

「出張！なんでも鑑定団 in 郡山」 お宝係

観覧募集！〈観覧無料〉

開催日 令和6年5月6日（月祝）

場所 けんしん郡山文化センター

時間 会場▶12:00 開演▶13:00

応募締切 令和6年3月31日（日）

抽選発表 令和6年4月22日（月）



詳細については／けんしん郡山文化センター ☎024-934-2288
または村役場HPをご覧ください。

ひらた中央病院



小原 大治 医師 て公表されています。

今回は高齢者の介護予防で注目されている「社会参加の重要性」について説明します。趣味やスポーツの集まりへの参加、友人、知人との交流などが多い高齢者ほど、うつや認知症の発症、要支援、要介護のリスクが軽減することが新型コロナウイルス流行下での社会活動との関係を調査した結果とし

社会参加により以下の3つの効果が認められることがわかりました。

- ①スポーツ組織への参加割合が高いほど、転倒しにくい。
- ②趣味関係のグループへの参加割合が高いほど、うつになりにくい。
- ③ボランティア等の地域参加割合が高いほど、認知症になりにくい。

さらに、介護が必要な高齢者を増やさないためにも、孤立化を防ぐことが大切です。孤立化予防として取り組まれているのがデイサービスや老人会、シルバー人材派遣などです。

①リハビリスタッフによる介護予防の機能強化

デイサービス等でリハビリスタッフの指導で参加者の状態に応じて、安全な動き方等、適切な助言を行うことにより、生活機能の低下の程度に関わらず、様々な状態の高齢者の参加が可能となり、交流・活動の場となる

②老人会の充実

老人会や料理教室などの場は高齢者自身が指導役を担うことにより役割や生きがいを認識するとともに、幅広い年齢や状態の高齢者が参加し、高齢者同士の助け合いや学びの場になります。

③シルバー人材センターの活用

定年後の社会参加する場となり、社会的役割や自己実現を果たすことが、介護予防にもつながります。

個人的には高齢者本人へのアプローチだけではなく、地域づくりなど的高齢者本人を取り巻く環境へのアプローチができるような介護予防事業を実践していく必要があると思っています。

問い合わせ：ひらた中央病院 ☎55-3333