



おいしく食事ができなくなった…
外出するのがおっくう…と
感じているあなた！

メタボ対策からフレイル予防への 切り替えどきかもしれません！

問い合わせ▶特定健診課☎(888)5636

「フレイル」は、加齢とともに体と心の働きや社会的なつながりが弱くなった状態のことをいいます。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。

また、肥満を心配していたのに、「65歳を過ぎてやせてきた」などと感じたら、メタボ対策からフレイル予防への切り替えどきかもしれません。

★このような状態が続いていませんか

- おいしく食事ができなくなった
- 前よりも疲れやすく何をするにも面倒だ
- 外出するのがおっくうなときがある
- 最近、体重が減ってきた

★フレイルは「食事」「運動」「社会参加」で
予防＆回復できます！



- 食事** ▶ 1日3食しっかり食べる
- ▶ 主食(ごはん、パン、めんなど)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品など)、副菜(野菜、きのこなど)を組み合わせる
 - ▶ 多様な食品を食べて、必要な栄養素をまんべんなくとる。料理が大変な場合は、市販の惣菜や缶詰、レトルト食品などを取り入れる
 - ▶ 食べる力を維持するために、噛み応えのある根菜類など固いものを食べる。定期的にお口の状態を確認する

- 運動** ▶ 筋力の低下を防ぐことで、転倒・骨折で寝たきりになる危険性を軽減されます。ウォーキングやストレッチなどで筋力をしっかりと維持し、今より10分多く体を動かしましょう

- 社会参加** ▶ 趣味やボランティア、就労などで外出することはフレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけましょう！

◆ふれあい法律相談

法律、相続などの相談に山本尚子弁護士が応じます。一つの相談内容につき年度内1回まで。

日時▶8月17日(月)10:00~12:00

会場▶市老人福祉センター(八橋)

先着▶6人(初めてのかたを優先)

申込▶8月11日(火)10:00から市社協ふれあい福祉相談センター

☎(863)6006

◆多重債務相談

相談者が抱える借金の状況をお聞きするとともに、必要に応じ弁護士・司法書士などの専門家に引き継ぎます。受付時間▶平日8:30~12:00、13:00~16:30

相談窓口▶東北財務局秋田財務事務所理財課(山王)☎(862)4196

◆精神障がい者家族相談

対象▶精神に障がいがあるかたの家族 日時▶8月21日(金)10:00~15:00 会場▶市老人福祉センター(八橋) 問▶NPO法人秋田けやき会☎(863)4481

◆KHJ秋田ばっけの会

対象▶ひきこもりのかた 日時▶8月23日(日)13:30~15:30 会場▶

▶中央市民SC音楽室3(市役所3階) 問▶同会事務局

☎090-9539-2365

◆傾聴サロン

話す機会が少ないかたの話に耳を傾けます。日時▶8月25日(火)、①10:00~、②12:00~

会場▶中央市民SC音楽室3(市役所3階) 申込▶ダンボの会の内田さん☎(862)0839

◆ふくしのしごと総合フェア in 秋田

事業所との個別面談や、求職相談など。対象▶求職中のかたや学生など、福祉や介護、保育の仕事に興味があるかた 日時▶8月29日(土)13:00~15:00 会場▶ホテルメトロポリタン秋田3階グラウンデ 申込▶締め切りは8月26日(水)。申込方法については、秋田県社会福祉協議会へお問い合わせください。☎(864)2880

◆秋田県育英会の奨学生を募集

来年4月に大学、短大、専修学校などに進学予定のかたを対象とした、大学月額奨学金、専修学校月額奨学金などの奨学生を募集します。貸与額や申込方法など、詳しく

くはお問い合わせください。

申込▶8月24日(月)(必着)まで秋田県育英会☎(860)3552

健康

体幹トレーニングで体を鍛えよう

青少年教室。体力に応じて、手軽に取り組める体幹トレーニングに挑戦！39歳までのかたを優先します。日時▶8月27日(木)、9月10日(木)、19:00~20:30 会場▶中央市民SC多目的ホール(市役所3階) 先着▶20人 申込▶8月11日(火)12:00から生涯学習室☎(888)5810

夜のスロージョギング®体験教室

実施日▶8月28日(金)、9月4日(金)・11日(金)・18日(金)・25日(金) 時間▶19:00~20:00(初回は20:30まで) 会場▶北部市民SC体育館 先着▶20人 申込▶8月11日(火)9:00から北部市民SC☎(893)5969 ※当日の見学もOKです！

情報チャンネルaに掲載した内容は、新型コロナウイルスの影響により、中止または変更になる場合がありますので、実施の有無については、事前に主催者にご確認ください。
 なお、会場ではマスクを着用するなど、感染予防にご協力をお願いします。

■文中「SC」はサービスセンターの略。

案内

絆のプロジェクト～笑顔のフォト編～



身のまわりにあるものを笑顔に見立てた写真を撮ってみませんか。毎月月末で一旦締め切り、選考の上、結果を翌月上旬に市ホームページなどで発表するほか、入賞者には秋田市家族・地域の絆づくりキャラクター「テッテ」のプチぬいぐるみをさしあげます。6月はことままさんの作品(上写真)が入賞しました。

申込▶Eメールに応募写真を添付し、①ホームページに掲載する際の名前(仮名も可)、②本名、③電話番号を、生活総務課絆づくり担当へお知らせください。

Eメール kizuna@city.akita.akita.jp
 〈広報ID番号 1025056〉

問▶☎(888)5650

DVD版 大人の国語「平家物語」

新型コロナウイルスの影響により、通常の講座に変え、講座内容を収録したDVDを貸し出します。講師は鈴木タキさん(由利高校元校長)。**内容**▶順次、DVDと資料をお貸しします。貸出期間は10日間で、DVDはご返却ください
申込▶8月21日(金)まで生活総務課☎(888)5650

人権擁護委員にご相談を

次のみなさんが、7月1日付で法務大臣から人権擁護委員に委嘱されました。差別・いじめなどでお困りのかたは、みんなの人権110番へご相談ください。

☎0570-003-110

◆人権擁護委員

再任▶浅野 進さん、熊谷鉄美さん
 新任▶阿部英子さん、鶴田悦子さん

わかさ相談電話

市少年指導センター(アルヴェ5階)では、少年の悩みや心配事についての相談に応じています。

日時▶平日9:00～12:00(月曜は10:00～)、13:00～16:00

相談電話▶(884)3868

みんなの掲示板②

◆サマージャンボ宝くじ(市町村振興宝くじ)の収益金は、住みよいまちづくりのために使われています
 8月14日(金)まで販売中です。インターネットからの購入もできます。**問**▶秋田県市町村振興協会☎(883)0022

◆建築大工の職業訓練生を募集

働きながら木造建築物の建築施工に関する知識や技能を学びます。**対象**▶雇用保険の被保険者または労災保険の特別加入者(一人親方)
訓練期間▶9月から12月に8回
会場▶秋田市職業訓練センター(寺内) **受講料**▶10,000円

先着▶5人 **申込**▶8月31日(月)まで職業訓練法人秋田中央職業訓練協会☎(863)6408

◆介護者のつどい

介護している上での悩みや日頃の思いを話し合います。**対象**▶寝たきりや認知症のかたなどを介護しているかた、または以前介護していたかた **日時**▶8月17日(月)13:30～15:00(会場は申込時にご確認を) **申込**▶介護者のつどい代表の小野さん☎090-9037-4482

LOOK!

市政番組今月のオススメ

15分番組「わがまち大好き秋田市長です」

8/16(日)放送▶「女性が少ない分野でもイキイキと働く元気な女性たち」

自らの意思で生き方を選び、あらゆる分野で活躍する女性が増えてきましたね。今回は、これまで女性が少ないと言われていた分野でも自分らしく自然体で、周りとも協力し、イキイキと仕事をしている、「技術系」「理工系」「酒づくり系」の職場で働く3人の女性を紹介します。



テレビ	5分番組	ABS「こんにちは秋田市から」	土 11:40～ 日 11:55～
		AAB「いきいき秋田市から」	木 15:35～ 金 15:35～
		AKT「こんばんは秋田市から」	水 22:54～
	*5分番組は秋田ケーブルテレビでも放送しています。		
15分番組	ABS「わがまち大好き秋田市長です」(手話通訳放送)	8/16 日 11:40～11:55	
ラジオ		エフエム秋田「秋田市マンデー555」	月 17:55～
		ABSラジオ「秋田市今週のいちネタ」	火 10:30～
		エフエム樺台「午後スタ」	水 13:20～

*最新情報は広報広聴課ホームページで。☎(888)5471
<https://www.city.akita.lg.jp> ■広報ID番号 1001367