

防犯あいち

発行所：(公社)愛知県防犯協会連合会
名古屋市昭和区円上町26番15号
愛知県高辻センター 2階 (052)871-2110



回覧



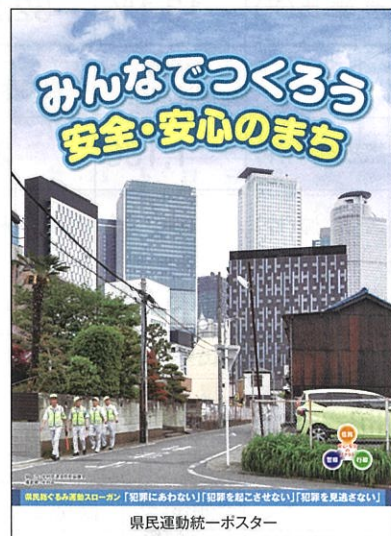
防犯あいちシンボルマーク

夏の安全なまちづくり県民運動

～地域の安全をめざして～

運動の重点

- 特殊詐欺の被害防止
- 子供と女性の犯罪被害防止
- 自動車盗の防止
- 侵入盗の防止



新型コロナウイルス感染症が世界中で感染拡大し、県民の皆さんの生活様式が大きく変化しました。ワクチンの接種も始まり、少しずつ平穏な日常生活を取り戻していくと思われていますが、新型コロナウイルス対策やワクチン接種の優先権の取得の勧誘等人々の不安な状況につけ込んだ不審電話が確認されるなど特殊詐欺被害の多発が懸念されています。

また、春から夏にかけて増加する傾向がある子供や女性が被害者となる事件・事故にも気を許すことはできません。

こうした事件等を未然に防ぐために

愛知県、愛知県警察、愛知県防犯協会連合会は、7月1日(木)から7月10日(土)までの10日間

犯罪にあわない・犯罪を起こさせない・犯罪を見逃さない(3N[ない]運動)をスローガンに

「夏の安全なまちづくり県民運動」を実施します。

この運動は、県民一人一人が防犯意識を高め、県民総ぐるみの安全なまちづくり活動を広く県民運動として推進し、犯罪を起こさせない環境作りに取り組むことにより、安全に安心して暮らせる社会の実現を目指すものです。

春から夏にかけて 連れ去り防止のポイント

子供がイメージしやすい不審者は、「帽子・サングラス」姿ですが、このような姿で子供を狙う不審者はほとんどいません。「見た目」ではなく「動き」に注意するよう教えてあげましょう!! 危険を感じた時の大事なポイントは??

1 走って逃げる

「こども110番の家」
スーパー、コンビニ等に
駆け込みましょう

2 大声で助けを呼ぶ

相手が驚いて逃げる・
気付いた人が助けてくれる
などの効果があります

3 防犯ブザーを鳴らす

すぐ使えるように携帯
して、電池が切れて
いないかを定期的に
確認しましょう



令和3年4月末(暫定値) 犯罪発生状況について

令和3年4月末(暫定値)の愛知県内における刑法犯認知件数は12,253件で、前年同期に比べ1,853件(13.1%)減少しました。しかし、自動車盗、ひったくり、強盗は、前年同期に比べ増加しています。被害防止のため、身近な犯罪についての情報を受け取り、できることから対策を講じましょう。

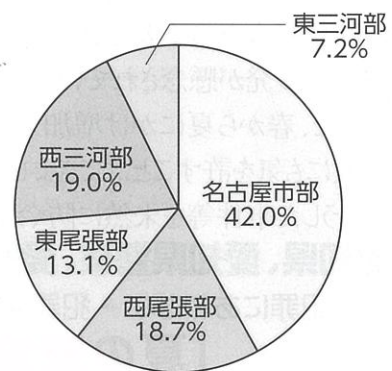
令和3年4月	刑法犯	侵入盗	住宅対象侵入盗	うち)空き巣	うち)忍込み	うち)居空き	自転車盗	オートバイ盗
認知件数(件)	12,253	789	417	311	86	20	1,998	175
増減(件)	-1,853	-375	-180	-112	-60	-8	-501	-26
増減比(%)	-13.1%	-32.2%	-30.2%	-26.5%	-41.1%	-28.6%	-20.0%	-12.9%
	自動車関連窃盗	自動車盗	車上ねらい	部品ねらい	ひったくり	自動販売機ねらい	強盗	性犯罪
認知件数(件)	1,136	270	519	347	17	124	28	88
増減(件)	-221	+63	-214	-70	+2	-34	+1	-3
増減比(%)	-16.3%	+30.4%	-29.2%	-16.8%	+13.3%	-21.5%	+3.7%	-3.3%

※住宅対象侵入盗～空き巣、忍込み、居空きの合計※性犯罪～強姦、強制わいせつを合計※本統計資料の数値は暫定値であり、令和4年2月1日に確定します。

地域別発生状況(刑法犯)

	R3年		R2年		増減	
	認知件数	構成率	認知件数	構成率	認知件数	増減率
名古屋市部	5,149	42.0%	5,937	42.1%	-788	-13.3%
西尾張部	2,288	18.7%	2,737	19.4%	-449	-16.4%
東尾張部	1,608	13.1%	1,823	12.9%	-215	-11.8%
西三河部	2,328	19.0%	2,534	18.0%	-206	-8.1%
東三河部	880	7.2%	1,075	7.6%	-195	-18.1%
合計	12,253	100.0%	14,106	100.0%	-1,853	-13.1%

※地域別区分(警察署単位) 西尾張部=西枇杷・小牧・江南・犬山・一宮・稲沢・津島・蟹江
東尾張部=愛知・瀬戸・春日井・知多・半田・東海・常滑・中部空港

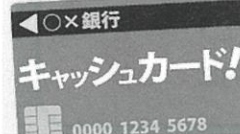


西三河部=刈谷・碧南・安城・西尾・岡崎・豊田・足助
東三河部=設楽・新城・豊川・蒲郡・豊橋・田原
(出典:愛知県警察本部 生活安全総務課)

☆☆特殊詐欺の被害防止☆☆

- 本年2月末までの被害が
認知件数57件 実質被害総額 約1億1,510万円
- 3月だけで104件、1億1580万円の被害

渡すな危険!!



☆対策☆

- ・ご家族やご近所で日ごろからコミュニケーションをとる。
- ・ご自宅の電話機を迷惑電話防止機能付き電話機に買い換える。
- ・犯人と会話しないために、常時留守番電話設定しておく。
- ・あらかじめATMの利用限度額を引き下げておく。
- ・他人に暗証番号を教えない、キャッシュカードを渡さない。
- ・身に覚えのないガキ、メールに記載の電話番号には絶対連絡しない。

(愛知県警察本部生活安全部生活安全総務課)

県民運動統一ポスター

リニア新幹線の開通を控え大きく様変わりする中村区則武地内をパトロールする
則武学区防犯協議会
(山田邦男会長)
の皆さんです。

新規賛助会員のご紹介

株式会社イワコーホーム様
ご入会ありがとうございます。

防犯功労団体の表彰

●愛知県知事感謝状(13団体)

防犯協会名	受賞団体名
名東	平和が丘学区連絡協議会
春日井	玉野区セーフティパトロール隊
小牧	桜井防犯パトロール隊
犬山扶桑	楽田地区コミュニティ推進協議会
半田	玉貫西二区防犯パトロール隊
東海大府	大府市安心安全推進協会吉田支部
常滑	多屋を良くする会

防犯協会名	受賞団体名
刈谷	刈谷理容組合
岡崎額田	広幡学区防災防犯協会連合会
豊田・みよし	助生防犯パトロール隊
足助	足助レディースパトロールセキュリティ隊
豊橋	株式会社サン・カンパニー防犯協会
豊橋	豊橋金融防犯協会

●愛知県警察本部長・(公社)愛知県防犯協会連合会長 連名感謝状(33団体)

防犯協会名	受賞団体名
千種	見付学区防犯協力会
東	東区タクシー業防犯組合
中村	新明学区防犯協議会
中村	日吉学区防犯協議会
中	大須よくし隊
中	錦三パトロール隊
瑞穂	瑞穂区遊技場防犯組合
熱田	中日新聞熱田区販売店組合
南	医療法人名翔会・松柏会セントラルクリニックグループ
緑	太子学区連絡協議会
天白	平針南学区防犯協会
守山旭	志段味西連自治会防犯パトロール隊
愛知	岩崎台自治会防犯パトロール隊
春日井	ネオポリス子どもの安全を守る会
西枇杷島	薬師寺パトロール隊
江南	堀尾史蹟顕彰会
一宮	千秋安全パトロール隊

防犯協会名	受賞団体名
一宮	パトロール西成
稲沢	領内地区子ども守り隊
津島	伊福地区コミュニティ推進協議会
海部南部	須成安全パトロール隊
半田	板山パトロール隊
知多	知多遊技業組合
常滑	常滑市防犯協会宮山支部
碧南高浜	セーフティ・へきなんボランティアクラブ
安城知立	箕輪町内会
西尾	一色中部防犯協会
岡崎額田	本宿学区防災防犯協会連合会
豊田・みよし	松平コミュニティ防犯隊
北設楽	津具てんぐ防犯ボランティア
新城	東郷青パト隊
豊川	豊川市更生保護女性会
田原	いずみ見守り隊

●(公社)愛知県防犯協会連合会 優良職員表彰(3名)

防犯協会名	受賞者氏名
港	芦 沢 恵 子
名東	荒 谷 弘 美

防犯協会名	受賞者氏名
稲沢	芳 賀 直 子

2021年春の安全なまちづくり県民運動推進キャンペーン



4月2日(金)愛知県庁本庁舎正面玄関前において
知事(愛知県安全なまちづくり推進協議会会長)
警察本部長 名古屋市スポーツ市民局長
愛知県商店街振興組合連合会理事長
(公社)愛知県防犯協会連合会会長の出席のもと
春の安全なまちづくり県民運動推進キャンペーンが行われました。

青パト贈呈式(緑)



緑警察署管内の大高学区地域安全パトロール隊(近藤光男隊長)
に日本宝くじ協会の助成事業として全国防犯協会連合会を通じ青色
回転灯装備車が寄贈され、大高学区地域安全パトロール隊員、
緑区長、緑警察署長 名古屋市立大高小学校長、緑区防犯協会、
愛知県防犯協会連合会専務理事が出席し大高地域コミュニティ
センターにおいて、贈呈・出発式を行いました。

各地区防犯協会の活動だより



豊川



豊川防犯協会連合会では侵入盗被害防止を目的に「防犯宣言」ステッカーを作成し、豊川青年会議所の協力を得て市内の飲食店に貼附していただきました。

中



中区防犯連合協議会では、「つみきおに」のシールを貼ったマスク(1組5枚セット)を中区内の新入学児童380名に1日1標語を5日間で覚えてもらうように配りました。

岡崎



岡崎額田防犯団体連絡協議会では、多くの親子連れの訪れる南公園で「特殊詐欺の被害防止」「子どもの被害防止」を南公園のキャラクター「みなどん」と一緒に呼び掛けました。

田原



田原防犯協会連合会では、衣笠子ども見守り隊、田原市役所、田原警察署とともに田原市立衣笠小学校の新入学児童に対し登下校時の見守りと「子ども110番の家」の周知活動を行いました。

稲沢



稲沢防犯協会連合会では稲沢警察署、稲沢交通安全協会の協力を得て稲沢駅などを舞台とした特殊詐欺被害防止DVDを作成し、銀行、病院等の高齢者が集う施設で上映し被害防止を呼びかけています。

田原



田原防犯協会連合会ではJA愛知みなみとコラボした特殊詐欺防止イラスト入り現金用封筒を作成し、田原市内のJA愛知みなみ本支店9店舗17か所のATMに置くなどして特殊詐欺防止広報啓発活動を実施しました。

豊川



鬼滅柄の鍵入れ缶の作成
豊川東幼稚園(豊川市末広通3)では年長園児の皆さんが、市内乗本量店から提供された布や畳を使って自動車盗難(リレーアタック)被害防止用の鍵入れ缶を作成しました。

岡崎



岡崎額田防犯団体連絡協議会では、イオンモール岡崎で、コノハけいぶ、コノハマと「特殊詐欺被害防止」「子どもの被害防止」を呼びかけ、また、大型モニターに特殊詐欺手口を再現した映像を放映し、来店客の防犯意識向上を図りました。

稲沢



稲沢防犯協会連合会では、稲沢安協女性部会と協力して免許窓口ブースを作り、来場者にチラシや啓発物品を配布し、防犯と交通安全を呼びかけました。

生きがい、楽しさ、やりがい、笑い…そんなまちをめざします



でいでーる

まいにちでかける

やろまいか いこまいか



〒444-1334

www.takahamashi.info

高浜市春日町五丁目165番地 高浜市いきいき広場3階 TEL.0566-52-9873 FAX.0566-52-7918 E-mail : kenko@city.takahama.lg.jp

vol.23 SASAIRO
2021年7月1日発行

特集
1

吉浜健康 ウォーキング コース紹介

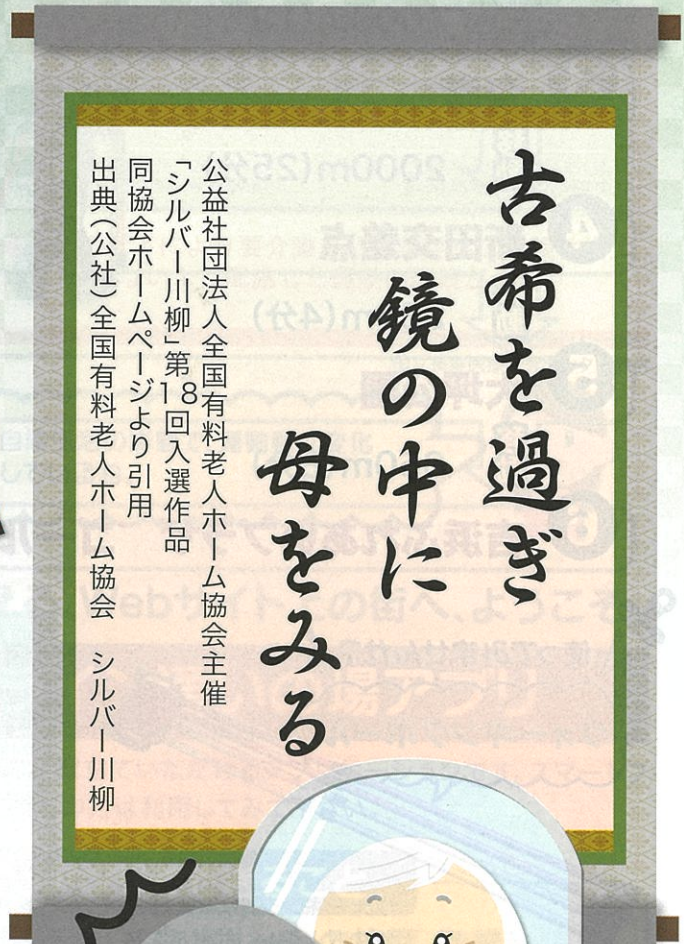
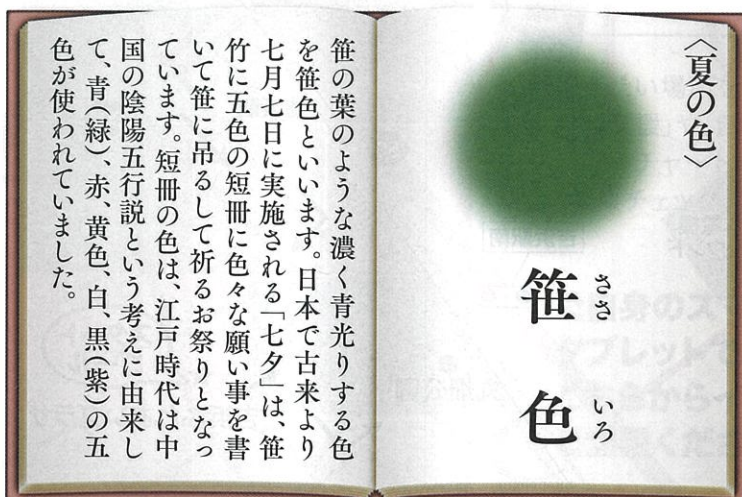


特集
2

食に雑貨に運動に!
体力をつけて
夏をのりきろう!

オススメ夏特集!

【和の色／水彩帳】



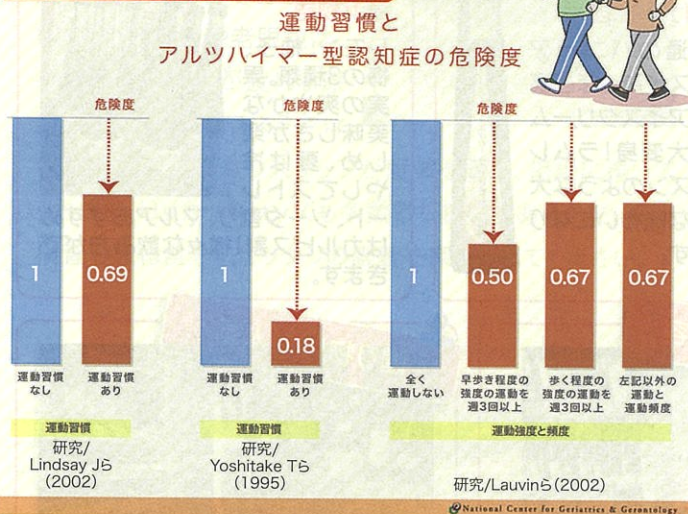
コロナ禍

活動低下による認知症を
予防しよう!

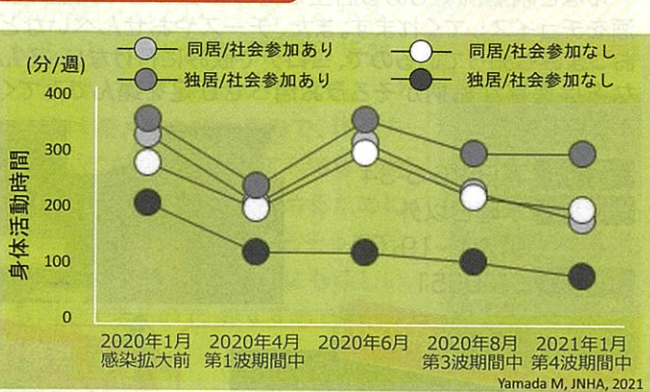
長びくコロナ禍の影響で、外出を控えるようになった人が多いと思います。

こうした生活様式の変化により、高齢者の筋肉量の低下や基礎疾患の悪化、歩行速度の低下および認知機能の低下など、「健康二次被害」につながる懸念されています。感染防止に配慮した健康習慣の継続が必要です。

運動習慣と認知症発症の危険度



コロナでの運動量低下



運動量の低下により要介護や認知症発症の危険性増大
3密にならないよう配慮した運動の継続が必要

運動習慣がある人は、ない人に比べて
認知症の危険度が下がっているね。

自粛生活の影響で、運動量が変化
しているね。

自分に合った健康作りを提案! **高齢者の元気を支える、Webサイト上の街へ、ようこそ。**

オンライン通いの場アプリ

あなたの健康づくりにお役立ていただけるアプリケーションです。スマートフォンやタブレットをお持ちの方は利用してみてください。

アプリでできること

- ・おさんぽ支援(お散歩ルート検索、登録)
 - ・自宅でできる体操(体操動画検索、閲覧)
 - ・健康チェック(運動・活動メニューの閲覧等)
- ※その他、順次機能が追加される予定

行きたい場所を設定して、おすすめのお散歩コースを検索・登録できる「おさんぽ支援」や、自治体が提供する体操動画を検索できる「自宅でできる体操」、フローチャートに基づいて自分に適した運動・活動を見つけることができる「健康チェック」など、高齢者の健康維持に役立つコンテンツが満載です。

ご自身のスマートフォンや
タブレットで、
こちらからインストールして
ご活用ください。



Android版
(Google Playストア)
※Android 7.0以上対応



iOS版
(App Store)
※iOS13以上対応

吉浜健康ウォーキングコース紹介

今回のコース紹介

海岸コース
(約1時間)

- 1 吉浜ふれあいプラザ スタート**
移動 400m (5分)
- 2 丸畑公園**
移動 1000m (13分)
- 3 海岸**
移動 2000m (25分)
- 4 新田交差点**
移動 280m (4分)
- 5 大坪公園**
移動 650m (8分)
- 6 吉浜ふれあいプラザ ゴール**

健康ウォーキング 健康自生地 No.28

毎月2回、吉浜地区の4つのコースを順にウォーキングしています。四季折々の季節を感じたり、仲間とワイワイしゃべりながら歩く楽しいウォーキングです。



4つのコース

- 人形小路コース (約30分)
- 神明コース (約35分)
- 小池コース (約45分)
- 海岸コース (約1時間)

場所 吉浜ふれあいプラザ(屋敷町2-3-15)
日時 第2・4土曜日 1~3月/7:30~8:30
4~12月/7:00~8:00

料金 無料
連絡先 52-1101(吉浜まちづくり協議会)

使ってみませんか?
ウォーキングポール



ウォーキングポールは、通常の杖と違い、ポールを持って歩くだけで手軽に全身運動ができます。有酸素運動をすることで、全身の血行を向上させ脳の血流もよくなり、ウォーキング効果が高まります。



メリット

誰でも無理なく行える
年齢に関係なく、誰でも無理なく行える全身運動です。健康維持、ストレス解消、運動不足解消、リハビリにも効果的です。
いきいき広場2階 福祉用具ショールームでも購入できます。

正しい歩行姿勢

ポールを持つことで、自然と背筋が伸び、理想的な歩行姿勢が保てます。左右のバランスがとれ、転びにくい歩行をサポートします。



メガネ・宝石 時計・補聴器のカワスミ 健康自生地 No.105

夏、日焼けに気をつけている方は多いと思いますが、紫外線は目にも影響し、眼精疲労が増します。目は左右度数が違う場合もあり、既製のサングラスや老眼鏡は、長時間使用で目が疲れる原因になります。カワスミでは看護師の資格をもつスタッフが度数を測り、相談に乗ってくれます。UVカットレンズも多数取り扱いがあるので、視力検査も兼ね自分にピッタリの眼鏡を探してみてください。



場所 湯山町5-6-13
日時 火曜、第1・3月曜日以外 10:00~19:00
連絡先 53-0800

不二商会 健康自生地 No.54

文具、書籍を販売している不二商会さん。最近は、お家時間を快適に過ごすために家でできる趣味が欲しい!というお客さんが多くいらっしゃるとかで、折り紙、手芸、クラフトバッグ講座などが人気。材料は揃えてもらえるので、作り方を聞いてお家で作業してみたいか、がでしょうか。写経を始めるために写経用紙を求める人もいます。気分転換になり、暑い夏にも涼しい室内でできるので、おすすめです。

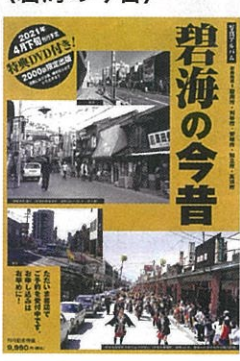


iPhone修理 じじいしました!

フロントパネル交換修理 (ガラス・液晶)	40分
バッテリー交換修理	40分
ホームボタン交換修理	40分
水没修理 (乾燥クリーニング作業)	120分
その他修理 (カメラ、電源ボタン、イヤホン)	60分

★オススメ書籍 〈碧海の今昔〉

高浜・碧南・刈谷・安城・知立の原風景が約400点集まった、思い出のアルバム。思い出の詰まった「あのころ」がたちまちよみがえります。9,900円(税込)



場所 青木町4-1-25
日時 日曜日以外 9:00~19:00
予約 講座のみ要予約 (講座日時は応相談)
連絡先 53-0651

渡し場かもめ会 健康自生地 No.47

20年にわたり衣浦港の環境美化や地域文化の継承活動をされているボランティア団体の「かもめ会」さん。毎月1回、50人~60人が集まり海岸の清掃活動をしています。地域の人や安立荘のスタッフさん、建設会社の人など地元の環境を大切に想う方が集まり、約1時間かけゴミ拾いを行いました。

ペットボトルやお菓子の袋だけでなく、小さなプラスチックの破片もたくさん落ちており、海洋汚染を目の当たりにしました。細かいプラスチックを貝や魚がエサと間違えて食べてしまい、海洋生物に影響がでてしまうということも教えてもらいました。



最近話題になっているSDGs (エス・ディ・ジーズ) が掲げる14番目の目標に「海の豊かさを守ろう」というものがあります。かもめ会のスタッフのみなさんは、月に1度の海岸清掃を通して「自分に何が出来るのか、身近な環境問題を考えるいいきっかけになれば」と話していました。



場所 特別養護老人ホーム高浜安立荘 (芳川町1-2-73) 駐車場入口集合
日時 第1日曜日(12月~2月は除く) 8:00~9:00
料金 無料
連絡先 53-3914(尾崎)



食に雑貨に運動に! **オススメ夏特集** 体力をつけて夏をのりきろう!

美味良酒 マルア 健康自生地 No.75

お酒の相談なら「マルア」へ。日本酒に焼酎、ワイン、リキュールなど嗜酒師でもある店主が好みに合わせた銘柄のお酒をチョイスしてくれます。また、チーズやおせんべいなどおつまみも売っているので、コロナで飲みに行けない、そんな方は豊富な銘柄がそろったお店へぜひ足を運んでみてください!

場所 春日町6-5-34
日時 水曜日以外 9:30~19:00
連絡先 53-0551



アイスクリームにかけても美味しい!

アイスクリームにかけのお酒
普通のバニラアイスが驚くほど高級アイスクリームへ大変身!ラムレーズンのような大人な味わいになります。

高浜市制50周年記念

和のリキュール 高浜物語
レモン、柚子、梅の3種類。果実の爽やかな美味しさが楽しめる、夏は冷やしてストレート、ソーダ割り、マルアおすすめはカルピス割!様々な飲み方ができます。

三河地方では2軒のみ



伊勢志摩サミット乾杯酒「作」
サミット効果で入手困難な日本酒「作」。全国でも150軒でしか取り扱いがないという稀少なお酒です。冷やしても温めても美味しく飲めます。

飲む点滴! 飲む美容!



甘酒
ノンアルコールで栄養満点! 離乳食にも使えるという甘酒。夏バテ予防にも効果的です。

贈り物にも人気



ワイン
赤・白・ロゼ、産地にもこだわり、お好みのワインが見つかるはず。洋食のみならず和食にも合う白ワインもあるとのこと! お酒に合う食べ物も教えてください!

魚松 健康自生地 No.110

市民に長く愛されている高浜名物「とりめし」。一工夫すると、たちまちいつもの「とりめし」が大変身します! 今回は、魚松の店主、浅岡さんに「とりめし」のアレンジメニューを伺いました。

場所 屋敷町7-7-1
日時 火・水曜日以外
連絡先 53-0416



とりめしいなりずし



写真は炒り卵・しば漬生姜・キュウリの漬物です。お弁当にもオススメです。

お好きな漬物のみじん切りして、とりめしと混ぜます。味付けした油揚げに詰めて、ゴマをふって、できあがり!

肉巻きとりめし

ボリュームたっぷり、子どもも喜ぶメニューです!

- 用意するもの**
- とりめし
 - 豚バラ肉
 - 塩コショウ
 - 割り箸

作り方

- 割り箸に温めたとりめしをニギニギ。
- 薄切りの豚バラを巻きつけて塩コショウをふる。薄くごま油をひき中火で焼き色をつける。

簡単アレンジで子どもから大人まで喜ぶメニューです!

とりめしひやし茶漬け

食欲のない暑い夏にオススメ!

- 用意するもの**
- とりめし
 - ネギ
 - 海苔
 - わさび
 - だし汁

だし汁セットも販売中

たっぷりのだし汁と氷で、あっさりしたとりめしに大変身! 器に入れてとりめしの上に小口ネギ、海苔、最後にわさびを乗せたら準備OK! だし汁をかけます。たくあんやキムチ、きゅうりの漬物など細かく刻んで入れてもサッパリ美味しく食べられます。

時間がたつて固くなったとりめしも美味しく食べられます

コグニタウン事業

元気に活動中!



高浜市では、健康自生地を利用して健康づくりに取り組む「コグニタウン事業」を実施しています。7~10人ほどのグループが5つあり、月に3~4回ほど、季節の行事やウォーキング、体操、ゲーム、お茶会などを楽しめます。

コグニスタッフと一緒に、チームごとに計画を練り自主的に活動をしています。「普段買い物や病院にしか外出しなかった」と話す参加者も、お出かけが習慣になりました。一人では行きづらかった健康自生地や、続かなかったウォーキングも、同じチームのメンバーが声をかけ合って、楽しく続けられています。

※感染防止に配慮して実施しています。



コグニCチームの様子

女性が6名参加するグループ



マシンスタジオを訪れ、ストレッチ、マッサージ、コグニバイクを体験しました。初めてのコグニバイクに悪戦苦闘しながらも、慣れてくるとスムーズに。コグニバイクは脳トレとバイク運動を

同時にするので脳の活性化を促します。アクティブなチームなので、ふだんはラダーゲッターやボッチャなどをしたり、手作り輪投げを作製し遊んだりしています。「みんなで作るから試せる、楽しんでできる!」とチームの絆を感じました。

参加者さんの感想

- ★ ストレッチは、日頃動かさない筋肉が伸びて気持ちよかったです。
- ★ 初めてマシンスタジオに来た。ちょっと気になっていたので来て良かった。
- ★ 初めてする事や、手続きなど一人だと不安で尻こみしてしまっけれど、スタッフさんがとても親切だから安心して出来る。とてもありがたいことです。

コグニDチームの様子

女性が8名参加するグループ



この日は、快晴!ウォーキング日和でした。のんびり景色や雑談を楽しみながら、中部公園でのウォーキングをゆっくり楽しみました。歩きながら、

「コロナが収束したら、刈谷の公園へ行ってお花を見たい」、「喫茶店に行っておしゃべりしたい」、「季節のイベントもしたい!」など次々とアイデアが。参加者もスタッフもとても仲が良く、アイデアを出し合いながら次の予定を立てていました。

参加者さんの感想

- ★ みんなで歩くと楽しい!この集まりのおかげで生活にハリができたよ。
- ★ 自分一人だったら、やれないことも、グループならチャレンジできる。やってみると楽しいことはたくさん。だから毎回楽しみ!
- ★ みなさん親切で気さくな方ばかりで、とても居心地がいいです。



行った事がない場所へ行く、やったことがない遊びをする、話した事がない人と話す、この事業がきっかけづくりになれば、と思います。いくつになっても挑戦する気持ちが大切!

コロナで出来ることは限られるけれど、出来ることを楽しみましょう! みんなでコロナを乗り越えよう!



スタッフ

リズムストレッチ体操

健康自生地 No.106

軽快な洋楽に合わせて、有酸素運動を行い足腰を中心にバランスよく身体を動かします。様々なステップを踏んだ動きをするので、代謝の改善につながり、筋力がアップするので転倒防止、ひざの老化や腰痛予防にも効果的。頭の体操にもなります。「運動していないから敷居が高い…」と思われる方も、ぜひ一度体験してみてください。運動して気持ちのよい汗を流すと、気分もさっぱりします!



場所 高取ふれあいプラザ(旧高取公民館)
 日時 第2・4木曜日 11:00~12:00
 料金 1回500円
 予約 不要 持ち物 ヨガマット(なければバスタオル)
 連絡先 090-4861-0196(長田)

毎日お家で実践!

健康自生地No.66

カーブス Tぽーと高浜

じめじめとした梅雨が明け、暑さが本番になる季節ですね。熱中症に注意しながら、暑い時期を上手に乗り越えましょう。カーブスの高橋さんに、お家で簡単にできる体操を教えてくださいました。毎日お手軽にできる体操なので、実践してみてください。

場所 Tぽーと1階(神明町8-20-1)
 日時 【平日】10:00~13:00/15:00~19:00
 【土曜】10:00~13:00 【日・祝】休み
 連絡先 93-2112



NG! 前かがみやおしりを突き出した格好。



①の姿勢をしたまま、まき割りをするように腕をゆくり5回上下にふる。4秒かけるとの姿勢にもなる。



NG! 背中をそったり、猫背にならないように気をつける。



②3秒かけ下げる。(ムリをしないで)

① 背筋を伸ばし、膝を曲げてももを胸につける。

いすに座ったままできる体操

店内の様子



好きな時に行って運動でき、1回30分のプログラムなのでムリなく継続できると好評のカーブス。筋トレ・有酸素運動を合わせたサーキットトレーニングの後にストレッチを行うことで脂肪燃焼効果があると。コーチがアドバイスしてくれるので、身体の痛みに応じた身体の使い方を教えてくださいました。

教えてくれたのはカーブス高橋さん



『ホコタッチの達人』

**今年も
選ばれました!**



今年で4回目となるホコタッチの達人に、71名の方が認定されました。昨年はコロナウイルスの影響で外出自粛など、ホコタッチを活用するのが難しい時期もありましたが、皆さん、感染予防をしっかりとしながら活動に取り組んでみえました。

- ① ホコタッチ装着率が95%以上(「休」マークが5%未満)の方
- ② ホコタッチ装着時間の長い方
- ③ 健康自生地などで獲得した訪問ポイント数の多い方

上記3点を満たす方の中から、お住まいの町ごとに総合1位、各年代(60代、70代、80代以上)1位の方を『ホコタッチの達人』として認定しました。

※令和3年度は、認定基準が変更になります。

高浜で生まれ育った内藤さん。定年退職をしてから15年以上、趣味として廃材を利用した木工品を制作しています。今は健康自生地のおもちゃ病院でも『おもちゃのお医者さん』として活動しています。仕事をしていた頃は忙しく、自分の健康に気をつかうこともなかったそうです。退職後、市の保健センターで血圧を測ったところ最高血圧が185という結果が。これではいけないと、毎日、朝と夕方に血圧、脈拍を測るようになりました。併せて、毎朝5時から、ホコタッチを着け40分程のウォーキングを日課とするように。「今では血圧も安定し、規則正しい生活が当たり前になりました。」と内藤さん。ホコタッチを毎日の健康管理に利用しています。

ホコタッチの達人

内藤勝さん(78歳)



2001年12月1日から
ほぼ毎日の記録

高浜市にお住まいの65才以上の方に、**ホコタッチ(歩行計)を無料配布**しています。※すでにお持ちの方は除きます。

対象者 ■65才以上の高浜市民の方
(誕生日を迎えた翌日から申込みできます)
※ご自身で受け取りにこられる方

予約方法 予約はお電話にて
52-9873 受付時間/平日9:00~17:00
■事前にお伺いすること
★氏名、生年月日、身長、体重、住所、連絡先
★ホコタッチに登録するニックネーム

健康自生地 第9 スタンプ ラリー

2020年12月18日(金)

応募期間 2021年12月15日(水)

全ての健康自生地がポイント付与の対象です。
同一の健康自生地でもらえるポイントは**1日1個**。
30ポイント貯まったら期間中、いつでも何度でも応募できます。
市内在住の**60歳以上**の方が応募(抽選)対象です。
※抽選日に60歳になっていればよいので、60歳前から、スタンプを集めてもOKです!

健康自生地とは?

市民の皆さんが自ら出かけたいような場所や地域の皆さんとふれあうことができる場所で、高浜市が認定します。各健康自生地の運営は、地域の皆さんが自主的に行い、高齢者の皆さんの居場所作りにご協力いただいています。

高浜市 **健康自生地**

※「健康自生地」は商標登録第5486837号です。



お気軽に健康相談、介護相談にいらしてください。

2021年4月に開設された訪問看護リハビリステーションです。住み慣れた自宅で安心して過ごせるように、看護師と理学療法士が在宅生活をサポートしてくれまます。またホコタッチ読み取り機が設置されたので、ホコタッチ活動結果を見ながら健康相談、介護相談、身体の不調部分のエクササイズなどアドバイスしてもらえます。自身の健康相談のみならず、家族の健康相談にも応じてくれるので、ちよつと気がかりなことが、など気軽に相談してみてください。

新規 **健康自生地** を紹介します!

- 場所 呉竹町4-2-12
コーポ東山102
- 開催日 月~金曜日
- 時間 9:00~17:00
- 料金 無料
- 連絡先 87-7251

