



すまぼうのぬりえがダウンロードできるぼう♪

須磨区のホームページで、ぼくのぬりえがダウンロードできるんだぼう! いろんなポーズのぼくの絵を、好きな色でぬってみてね。

すまぼう ぬりえ 検索



もっと元気モリモリでいて欲しい!

高齢期の「フレイル」予防

最近、歩くスピードが遅くなったと感じることはありませんか?

「フレイル」とは、病気ではないけれど、加齢により筋力や心身の活力が**低下している状態**を言います。

適切な食事と運動で再び**良好な状態に戻す**ことが可能です。今日からでも遅くはありません。**始めてみませんか? フレイル予防!**

あなたは大丈夫?



「フレイル」セルフチェック

3つ以上に当てはまると **要注意**



体重の減少

6カ月間で体重が2~3kg減少した



疲労感

以前より疲れやすくなった



身体活動の低下

外出しなくなった、人との交流が減った



握力低下

ペットボトルのふたを開けにくくなった



歩行速度の低下

横断歩道を青信号の間に渡りきるのが難しくなった

セルフチェックで「要注意」になった方は…

フレイル予防は、「身近なこと」から。

●今日はちょっと買い物に出てみませんか

→家にとじこもりがちな人は、夕飯の買い物に行くだけでもフレイル予防になります

●おしゃべりもりっぱなフレイル予防

→交流が多い人は、少ない人に比べて要介護状態になりにくいといわれています

●おでかけ・趣味のサークルに参加etc…

→楽しい体験をして、心も体も活性化しましょう!

★市内在住65歳以上の人は、すこやかカードを提示すると無料または優待料金で施設を利用できます★
(参考)65歳以上の方が区内でお得に利用できる施設

- 須磨離宮公園 ☎732-6688
- 須磨海浜水族園 ☎731-7301
- 須磨海づり公園 ☎735-2907



フレイル予防には運動も効果的!



(出典:Fried LP,et al.:Frailty in older adults:evidence for a phenotype. J Gerontol A Biol Sci Med Sci 56(3):M146-156,2001)

心身の衰えを感じ、元気を取り戻したい方は

あなたの地域を担当するあんしんすこやかセンターが、フレイル予防を応援します!

あんしんすこやかセンター	所在地	電話番号
白川あんしんすこやかセンター	白川台1-35-3	793-8075
名谷あんしんすこやかセンター	北落合1-4-36-116	797-7988
妙法寺あんしんすこやかセンター	妙法寺字辻298	747-2521
名谷南あんしんすこやかセンター	友が丘5-5-191	795-8181
東須磨あんしんすこやかセンター	宝田町3-1-12	731-6700
離宮あんしんすこやかセンター	離宮西町2-2-3	731-4164
たかとりあんしんすこやかセンター	大田町7-3-15	731-8165
西須磨あんしんすこやかセンター	松風町4-2-26	737-0505

今年度65歳の方(昭和27年4月1日~昭和28年3月31日生まれ)は、薬局または市民健診集団健診会場で「フレイルチェック」が受けられます!

☎神戸市けんしん案内センター ☎262-1163

☎区あんしんすこやか係 ☎731-4341(代) FAX 735-8159

支所あんしんすこやか係 ☎793-1313 FAX 795-1140

須磨消防署からのお知らせ

9月9日は救急の日

須磨救急フェア 申し込み不要・小雨決行/荒天時屋内イベントのみ

救急業務を身近に感じてもらうため、市民参加型イベントを開催しています。



車両展示や音楽隊の演奏もあります。

[日時]9月9日(土)12:00~15:00

[場所]須磨海浜水族園

[料金]屋外のイベントは無料

※水族園内でのイベントには入園料が必要です。

☎須磨消防署 ☎735-0119(代) FAX 734-4119

須磨で芸術の秋を感じてみませんか

区子ども会連合会「大好きなお年寄りを描こう」絵画展 **入場無料**

9月の敬老月間にちなんで、区内の子どもたちが描いた大好きなおじいちゃん、おばあちゃんの絵を展示します。

【期間】9月23日(土)~29日(金)10:00~16:00 ※23日(土)は11時から、29日(金)は14時まで

※23日(土)13時~入賞作品表彰式

【場所】須磨区民センター2階 ギャラリー「コスモール」

☎区まちづくり課 ☎731-4341(内251) FAX732-0728



コスモール区民の祭典~区民芸術文化作品展 **入場無料**

子どもからお年寄りまで区民の皆さんが創作した絵画や手芸などを展示します。お誘い合わせの上、ご来場ください。

【日時】10月4日(水)・5日(木)10:00~15:00

【場所】須磨区民センター2階 ギャラリー「コスモール」

【内容】絵画、手工芸、写真、書などの作品展示・須磨区連合婦人会によるお茶席など

※お茶席は4日(水)のみ

☎区まちづくり課 ☎731-4341(内212) FAX732-0728

