

「みっきい☆シニア健康サポート事業」お役立ち情報⑫

みなさん、フレイルという言葉ご存知ですか？



フレイルとは・・・



病気ではないが、心や体、社会的な機能が低下している状態のこと。放っておくと要介護状態になる可能性があります。フレイルに早く気づき、毎日の生活を見直すことで、健康な状態に近づけることができます。

あなたはいくつ当てはまりますか？

- 半年くらいの間に体重が2～3kg減った。
- 疲れやすくなった
- 歩くのが遅くなった
- ペットボトルのふたが開けにくい
- 体を動かすことが減った

いつからだって遅くない！
今日からフレイル予防を始めましょう！

フレイル予防の3つのポイント

栄養、口腔ケア



- ・しっかり噛んでしっかり食べる
- ・1日3食 バランスの良い食事



社会参加

運動



- ・週に1回以上の外出とおしゃべり

・今までより+10分 多く動こう！

1～2つ当てはまったら
フレイル予備群

3つ以上当てはまったら
フレイル

みっきい☆健康ミニフェスタ in吉川

健康づくり推進委員会共催

いくつになっても健康に過ごしたい！
健康づくりのためにできることを一緒に考えませんか？
様々なブースをご用意してお待ちしております♪



健康チェックコーナー

(血管年齢測定・動体視力測定など)

気軽に健康相談コーナー

(自律神経チェック・お薬相談など)

知ろう！応急手当コーナー

(AEDの使い方、応急処置クイズなど)

チャレンジ！体力測定コーナー

(ロコモチェック、運動アドバイスなど)

いろいろ情報コーナー

(みっきい☆健康アプリの紹介など)

日時：令和6年3月2日(土) 13時～16時

場所：吉川健康福祉センター

成人保健相談のご案内

3月13日(水) 受付時間14時～15時30分

※血液検査のみ ¥1,000必要・要予約

【内容】医師・保健師・栄養士による健康相談
血圧測定・尿検査・血液検査など
健診結果もぜひお持ちください！

【問い合わせ・申し込み先】

72-2210 (健康福祉課)

* * 簡単さば缶丼 * *

材料(2人分)

ご飯	300g
キャベツのせん切り	150g
サバの味噌煮缶	1缶
生姜	10g

☆ 1人分(3人分に分けた場合)

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
472kcal	16.9g	11.8g	1.0g

【作り方】

- ① 深めの耐熱皿にせん切りキャベツとさば缶を汁ごとに入れて、ラップをかけて電子レンジ(500w)で3分加熱する。
- ② 生姜は皮をむいて、せん切りにする。
- ③ ①を混ぜ合わせる。
- ④ 器にご飯を盛り、③をのせて生姜を散らす。

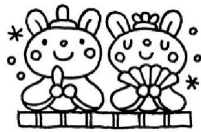


レシピ提供：いずみ会



令和 6 年 3 月

児童センター・ 吉川児童館だより



児童センター ☎ 0794(82)2069

三木市福井 1933-12 (教育センター1階)

開館時間 午前 9 時～午後 5 時
(正午～午後 1 時までは、食事室と
図書コーナーのみ利用可)

休館日 第 4 日曜日、年末年始



児童センター

吉川児童館 ☎ 0794(72)2220

三木市吉川町大沢 412 (吉川支所 3 階)

開館時間 午前 9 時～正午
午後 1 時～4 時 30 分

休館日 日・月・祝日・年末年始



吉川児童館

◆申込方法◆

3 月 1 日より専用 2 次元コード・ホームページから申込みできます。三木市にお住まいの方優先となります。なお「あかちゃんあつまれ」、吉川児童館「クラス制子育てキャラバン」の申込みが多数の場合は、抽選になります。抽選結果は締切後、メールでお知らせします。パソコンやスマートフォンからの申込みができない場合は児童センター、吉川児童館までお問い合わせください。

先着順から
抽選に変わりました!

4 月のあかちゃんあつまれ 1・2・3

要申込

	対象※	日程	内容	相談員
1	5 か月まで	4/2 (火)	手作りおもちゃ	保健師
2	6～9 か月	4/16 (火)	春のあそび	保健師
3	10～12 か月未満	4/23 (火)	春のあそび	保健師

※実施当日の月齢でお申し込みください

時 間 午前 10 時～11 時 30 分
場 所 児童センター プレイルーム
対 象 乳児とその保護者
締 切 3 月 20 日 (水)
持 ち 物 バスタオル、飲料、母子手帳
定 員 10 組程度 (申込み多数の場合は抽選)



あかちゃんあつまれ

※抽選結果は締切後メールでお知らせします。申込締切後、定員に満たない場合は追加募集をします。詳しくはホームページをご確認ください。

令和 6 年度 吉川児童館 クラス制子育てキャラバン(通年制)参加者募集

◆ 1 年を通して参加できるクラス制の子育てキャラバンです。◆

「なかよしひろば」…2 歳児以上の子どもと保護者

対 象：平成 30 年 4 月 2 日～令和 4 年 4 月 1 日生まれの子どもと保護者

初 回：4 月 25 日 (木) 原則 第 2・4 木曜日

時 間：午前 10 時～11 時 30 分

内 容：自由あそび・季節のあそび・音楽あそび・製作など

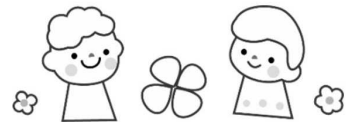
締 切 3 月 17 日 (日)

参加費：400 円/期 (全 3 期) (4 月、8 月、12 月に集金)

定 員：16 組



なかよしひろば



「ぐんぐんひろば」…1 歳児と保護者

対 象：令和 4 年 4 月 2 日～令和 5 年 4 月 1 日生まれの子どもと保護者

初 回：4 月 3 日 (水) 原則 第 1 水曜日

時 間：午前 10 時～11 時 30 分

内 容：自由あそび・親子ふれあいあそび・リズムあそび・季節のあそびなど

締 切 3 月 17 日 (日)

参加費：300 円/期 (全 3 期) (4 月、8 月、12 月に集金)

定 員：12 組



ぐんぐんひろば



※みきっこくまさん (緑が丘町公民館) は 4 月から申込み不要の 2 歳以上を対象とした子育てキャラバンになります。



お知らせ



4 月 7 日 (日) は三木市消防大会のため大会終了時まで、文化会館の駐車場と市役所北駐車場は利用できません。来館時は文化会館第二駐車場をご利用ください。

三木市社会福祉協議会

よかわステーションだより

開設時間 月～金（土日祝除く）8：30～17：15

電話番号 0794-72-2940

FAX番号 0794-76-2244

令和6年能登半島地震災害義援金の募集

1月1日、能登半島を震源とする地震により、北陸地方を中心に大きな被害が発生し、災害救助法が適用されました。

中央共同募金会では、被災された方々の支援を目的に、義援金を募集をしています。

皆さまの温かいご支援、ご協力をよろしくお願いたします。

■募集期間：3月25日（月）まで

■受付場所：吉川健康福祉センター内
よかわステーション窓口



伴走・伴歩ボランティア養成講座のご案内

視覚に障がいがある方と健康づくりや余暇活動の機会づくりを行うため「伴走ひも」を使った伴走・伴歩を学ぶ講座です。

■日 時：3月17日（日）13：00～15：00

■開 場：三木市立市民活動センター（三木市末広1-6-46）

■受講料：無料

【申込・問合せ先】ボランティア活動プラザみき 電話：83-0090

申し込みは
こちらからも可能↓



吉川地域情報のご案内

さざんかの郷 在宅介護支援センターより

地域で行われるふれあいサロンや老人クラブの集まりなどに職員が出向き、認知症予防についての話や、健康体操の指導など、出前教室を行っています。

出前教室の依頼については、さざんかの郷 在宅介護支援センターまでご相談ください。

■問合せ先

住所：三木市吉川町大沢418番地 電話：0794-72-1170 高木さんまで



吉川健康福祉センターの行事予定 【令和6年3月】



イベント・事業名 (連絡先☎)	日時	会場等
市民ふくし相談 (72-2940)	3月 4日(月) 13:30~16:00	1階 あい愛プラザ
障がい者福祉相談	3月 6日(水)・15日(金) 14:00~16:00	1階 相談室
頭の健康チェック(72-2222)	3月 28日(木) 10:00~16:00	1階 相談室 要予約
吉川民生委員児童委員協議会定例会	3月 14日(木) 14:00~15:30	吉川町公民館

【献血のお知らせ】

日時：3月4日(月) 13:45~16:00
場所：吉川図書館

※献血のご協力をお願いします。



使用料改定のお知らせ

貸室の使用料を改定します。
トレーニングルームが有料となります。
詳しくは下記までお問い合わせください。

令和6年
4/1~

【問合せ先】72-2210 (健康福祉課)

《加東健康福祉事務所からのお知らせ》

事業名	日程	内容
こころのケア相談	3月21日(木)	眠れない、イライラする、不安が強い、思春期・ひきこもり問題、高齢者のこころの問題等

・本人・家族・関係者・支援者の相談に応じます。相談は無料です。
・要予約となっておりますので、下記へお申し込みください。上記以外でも随時、保健師による相談を行っています。

★予約・問合せ先 ☎0795-42-9367(地域保健課) 住所:加東市社字西柿1075-2



健康フールレッスン タイムテーブル

	午前(9:00~12:00)	午後(13:30~16:30)	夜間(18:00~21:00)
火	9:45-10:30 転倒予防ウォーク 10:45-11:15 機能改善体操 (※1)	14:00-14:45 転倒予防ウォーク&機能改善	
木	9:45-10:30 転倒予防ウォーク 10:45-11:15 機能改善体操	13:45-14:30 転倒予防ウォーク&機能改善	19:45-20:30 転倒予防ウォーク&機能改善
土		13:45-14:30 転倒予防ウォーク&機能改善	
日	閉館	13:30-14:30 ※障がい者の時間	



お得な回数券
あります!!

【プール利用料】水着・帽子着用

大人(高校生以上) 市内200円 市外300円
子ども(小中学生) 市内100円 市外150円

*小学6年生までのお子様1名に対して、保護者が1名必ず一緒に入水し安全管理をお願いします。

*レッスン及び障がい者の時間以外は、自主活動できます。

【レッスン料】1回 100円

(※1) 第3火曜日の11:15~12:00は「障がい者の時間」となります。


★トレーニングルームにおけるレッスン★

毎週木曜日 ① 19:15-19:45
② 20:00-20:30



トレーニングルーム内の運動機器は、無料でご自由に利用いただけます。詳細は、健康福祉課 (Tel:72-2210) までお気軽にお問合せ下さい♪



吉川支所 (吉川健康福祉センター) 〒673-1192 三木市吉川町大沢412 	三木市吉川支所	市民生活課	☎ 72-0180 FAX 72-1680
		健康福祉課	☎ 72-2210 FAX 72-1680
		地域振興課	☎ 72-0183 FAX 72-1694
	三木市地域包括支援センター	吉川サブセンター	☎ 72-2222 FAX 72-1680
	吉川児童館		☎・FAX 72-2220
	社会福祉法人 三木市社会福祉協議会 よかわステーション		☎ 72-2940 FAX 76-2244
三木市シルバー人材センター	吉川地区作業事務所	☎・FAX 72-1361	