

介護・福祉 学びの収穫祭



市内中学生による認知症に関する学習成果や、市民の皆さんから寄せられた施設職員などへの感謝メッセージの掲示、各種講座を開催します。介護・福祉に興味のある人、学んでみたい人、どなたでもご参加ください。

■ところ

市役所1階 つばめホール
(各種展示はエントランスホール)

■申込み

各イベント前日までに申込フォームか電話にて

申込みはこちら▶



各種イベント

とき	内容	定員
11月4日(水)～18日(水) 9:00～17:00	●各種展示 市内中学生が作成した認知症についての「学習成果ポスター」や、「介護職員への感謝のメッセージ」を掲示します。	なし
11月10日(火) ① 10:00～11:30 ② 13:30～15:30	①介護予防講座～健康長寿のための食事術～ ・いつまでも元気に暮らすための食事講座 講師：中村純子さん(新潟医療福祉大学 講師) ②介護教室～プロに学ぶ介護のコツ～ ・介護の担い手としての活動や自身が介護者となった際に役立つ技術を学びます。	① 25人 ② 20人
11月12日(木) 13:30～15:30	●認知症カフェ「オレンジリングカフェ」 ・認知症に関する講話 講師：菊川公紀さん(菊川脳神経内科クリニック院長) ・アロマワークショップ ・脳体カトレナー(コグエボ)体験会	25人
11月13日(金) 10:00～11:30	●相続とエンディングノート(絆ノート)の書き方講座 相続の困り事やエンディングノートの書き方について説明します。参加者には新しくなったエンディングノートをプレゼントします。	25人

介護の現場で働く人への感謝メッセージを募集します

お世話になっている市内・弥彦村の介護施設のスタッフに、日ごろの感謝の気持ちや利用してうれしかった出来事、これからの福祉の希望など、今まで伝えられなかった想いを伝えてみませんか。メッセージは、「介護・福祉学びの収穫祭」や「介護職員等表彰式」、市ホームページなどで紹介します。

■募集期間 10月1日(水)～30日(金)

■募集内容 日々介護の現場で奮闘しているスタッフへの感謝の気持ちや励ましのメッセージ

■応募用紙 長寿福祉課や燕市・弥彦村の介護施設で配布。

市ホームページからダウンロードできます。

■応募方法 応募フォームか電子メール、ファクス、郵送、長寿福祉課または利用しているサービス事業所へ持参にて



応募はこちら▲

■問合せ・応募先 長寿福祉課 地域支援相談チーム ☎ 77・8157 / ㊚ 77・8138

〒959-0295 燕市吉田西太田 1934 / ㊚ choju@city.tsubame.lg.jp

身体活動量アップで健康づくり

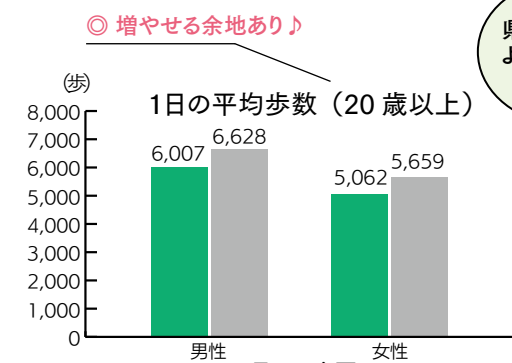
あなたは日ごろ、習慣的に体を動かしていますか？ 身体活動を実施することは病気予防だけでなく、メンタルヘルスの効果があるとともに、思考力、学習力、総合的な幸福感を高めるとされています。

過ごしやすい秋、自分のライフスタイルに合った運動を見つけてみませんか！？

数字で見る運動・身体活動の現状

全国との平均歩数の差には、新潟県の車社会や気候など、環境要因が考えられます。産業形態や家庭内での役割など、ライフスタイルも背景にあるかもしれません。その中でも、日常には体を動かすチャンスがあります。身体活動の効果と、今日からできるアクションを紹介します。

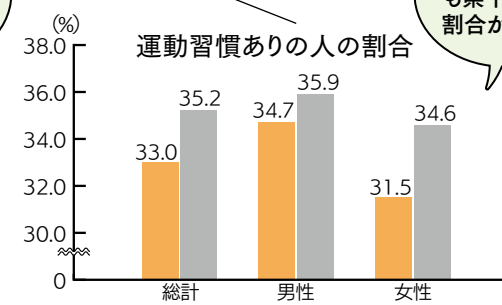
01



<参考資料>

・新潟県「県民健康・栄養実態調査」(令和5年) / ・新潟県「特定健康診査・特定保健指導実施状況」(令和6年) / ・健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023

◎ 生活習慣を振り返るチャンス♪



身体活動って？なぜ大切なの？

身体活動とは

家事や労働、農作業など、日常生活の中で体を動かす「生活活動」と、スポーツや趣味など、健康や体力づくりのために行う「運動」を合わせたものです。

<参考資料>

・厚生労働省「アクティブガイド」・The Lancet日本特集号(2011年9月)日本国民皆保険達成から50年「なぜ日本国民は健康なのか」

02

今より10分多く身体を動かすと

生活習慣病
発症 3.6%減

がん
発症 3.2%減

認知症
発症 8.8%減

「身体活動の不足」は死亡危険因子に

日本では喫煙、高血圧に次いで死亡に対する危険因子第3位！(非感染性疾患によるもの)

今、すぐできるオススメ！

ペア・グループ歩数大会開催！

家族や職場の仲間と、スマホを持って歩けば、平均歩数で競い合います。申込みはこちら▶

■期間：10月26日(月)～11月8日(日)

■対象：市内在住・在勤・在学の人(2人以上で参加)

※全員が「にいがたヘルス&スポーツマイレージ事業」のアプリ「グッピーヘルスケア」のインストールが必要です。

■申込み：10月21日(水)までに申込フォームにて



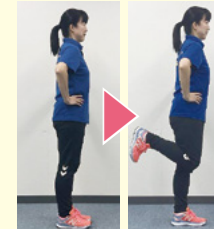
新潟県「ち～とばっか動効果」

仕事をしながら、家事の合間に、手軽にできる運動(ながら運動)を紹介します。下腹部・背中・肩・太ももなど気になる部位をエクササイズ。



運動のイメージ▶

◀詳細はこちら



燕市スポーツ協会をチェック！

スポーツを始める・続けるあなたにお勧め。子どもから大人まで、さまざまなスポーツを愛好する人が参加できる総合型スポーツクラブや毎月各主要体育施設を無料で使える「スポーツ祭」などを紹介します。



詳細はこちら▶



つばめ元気ががやきポイント事業

日々の健康行動でポイントを貯め、健康とお得をゲット！世界遺産を巡るウォーキングマップもお勧めです。

- ① 手帳を入手する
- ② 笑う・運動・歯磨き・体重測定などを実施
- ③ 200ポイント以上貯まったら報告
- ④ 抽選で賞品が当たる

詳細はこちら▶



■問合せ 健康づくり課 元気増進チーム ☎ 93・5461