

尾張北部権利擁護支援センター協定書締結式



9月29日(金)、尾張北部権利擁護支援センターの運営事業の実施に関する協定の締結式が小牧市役所でおこなわれました。

尾張北部権利擁護支援センターは、判断能力が十分ではない認知症高齢者や知的・精神障がい者などに対して権利行使の支援と、権利侵害からの防止、救済をおこなうことを目的とした専門機関で、2市2町(小牧市、岩倉市、大口町、扶桑町)共同で設置します。

事業開始は平成30年7月を予定しており、誰もが安心して暮らし続けることができる地域づくりを目指します。

ハートフルおおぐち

お世話になった地域の方々への感謝、また活動を紹介し理解していただくことを目的として、11月19日(日)に、第15回ハートフルまつりが開催されました。

お陰をもちまして本年も盛況のうちは無事終えることができました。みなさまのご参加・ご協力をいただき

きありがとうございました。

関係者一同、地域生活の充実に向け、より一層努力をまいりますので、今後とも温かいご支援・ご協力を賜りますようお願いいたします。

健康文化センター

ほほえみプラザ通信

トレーニングセンター利用について

2万人体力測定実施中

毎月第2水曜日は「体力測定の日」

今月は12月13日(水)に実施します(予約制)

時間

- ①午前10時から
- ②午前11時から
- ③午後1時から
- ④午後2時から
- ⑤午後6時から
- ⑥午後7時から

場所

トレーニングセンター体力測定室 他



初めて利用・申込みされる方は初回登録が必要です。利用カードを作成しますので、顔写真(3cm×2.5cm)をお持ちください。(未成年の方は保護者の印鑑が必要です。)

ほほえみプラザ5階 トレーニングセンター

午前9時から午後9時

申込みおよび問合せ先 ☎94-0057

定期的な運動実践の効能

世界中でおこなわれた過去の研究によると中強度の運動(20分)は『風邪の予防になる』『ストレッチや筋力トレーニングで腰痛が改善する可能性がある』そうです。

その逆に運動不足は『生活習慣病の発症が高くなる』等のことが報告されています。

このような研究結果から『運動は奇跡の薬』と表現されています。どのくらい運動したらいいの？

週2回から3回(一日おき程度)運動をおこなうようにしていくと、より運動効果が期待できます。

継続できる頻度が一番です。「安全」「効果的」「楽しく」おこなう運動を生活習慣の中に上手に取り入れ負担にならない頻度からスタートさせましょう。

<http://oguchi-training.com>