

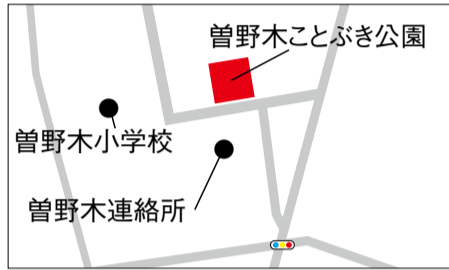
新潟市消防団江南方面隊消防出初式

自由に見学できます。
 日 1月9日(日)午後2時~2時30分
 場 江南区役所 敷地内
 因 消防団車両などの行進
 午後2時30分より2分間、隣接する亀田西中学校の北側道路で一斉放水を実施
 問 江南消防署 地域防災課
 ☎025-381-2327



愛&絆 そのき光のページェント点灯中

巣籠もりぎみの人々に希望の光(夢)を与えることを目指し、今年も「愛&絆 そのき光のページェント」が行われています。
 日 1月16日(日)まで
 場 ことぶき公園(天野2丁目)



昨年の様子



曾野木コミュニティ協議会 ホームページ

江南区みんなのランニングスクール

日 2月6日(日) 子どもの部 午前10時~11時30分
 大人の部 午後1時30分~3時
 (各部とも開始30分前から受付)

場 亀田総合体育館 メインアリーナ
 因 正しいフォームや早く走るコツ、ストレッチ方法などのランニング講習
 講師:新潟アルビレックスランニングクラブコーチ
 ※「にいがたヘルス&スポーツマイレージ事業」の連携イベントです。

日 子どもの部 小学生 30人 (低・中・高学年などグループに分かれます)
 大人の部 中学生以上 30人
 ※いずれの部も応募多数の場合、抽選
 持 運動のできる服装、内履き、飲み物、タオル
 日 1月4日(火)から1月24日(月)午後5時まで
 ①または②のいずれかにより申し込み
 ①右記二次元コード「かんたん申込み」
 ②区内総合体育館などに設置のチラシ下部の「申込書」に記載し、下記問い合わせ先に FAXまたは郵送(必着)、窓口へ持参



<かんたん申込み>

問 産業振興課 商工観光・文化スポーツグループ
 ☎025-382-4689 FAX:025-381-7090
 〒950-0195 新潟市江南区泉町3丁目4番5号



令和3年度 統計功労者表彰 統計調査への尽力を感謝

国の統計調査で調査期間中に優秀な成績を収めたことが讃えられ音田さんと古泉さんが総務大臣表彰を受賞されました。12月1日に江南区役所で伝達式を行い表彰状を授与しました。

総務大臣表彰
 音田 喜清(天野、写真左)

古泉 泰子(元町、写真右)



問 地域総務課 ☎025-382-4619

消防情報

消太の視点

モバイルバッテリー火災に注意!

モバイルバッテリーに内蔵されたリチウムイオン電池からの火災が増えています。外出先での充電に便利なモバイルバッテリー、購入・使用の際はご注意ください。



【購入のポイント】

- ・購入の際は、PSEマークがついているものを選ぶ。
- ・連絡が「取れない」「難しい」販売元には要注意。
- ・購入前に販売事業者の電話番号や問い合わせ先を確認する。
- ・他の製品と比較して極端に安価なものは要注意。
- ・説明書などの日本語表記がおかしいものは要注意。

【使用中のポイント】

- ・充電中は、スマートフォンの使用は控える。
- ・落下や押しつぶしによる、強い刺激を与えず、丁寧に扱う。
- ・モバイルバッテリーに膨張や異常な発熱など劣化がある場合は、新しいものに買い替える。



PSEマークは安全性基準を満たしている証です!



問 江南消防署 市民安全課 ☎025-381-2327



問 健康福祉課 健康増進係 ☎025-382-4316

~江南区フレイル特集②~ 「心理的フレイル」「社会的フレイル」を予防しよう

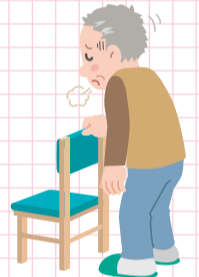
フレイルは、単なる体力の低下ではありません

加齢とともに心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態を「フレイル」といいますが、「フレイル」は、単に筋肉量が落ちたなどの「身体的フレイル」だけを指すものではありません。フレイルが起きる要因は、「心理的フレイル」、「社会的フレイル」が重なって引き起こされるといわれています。

心理的フレイルとは

体力や記憶力、判断力の低下やそれに対するストレスにより、精神的な面で行動が消極的になってしまうことで引き起こされるフレイルのことを言います。

気持ちの落ち込みや意欲の低下、うつ症状も心理的フレイルにあげられます。



社会的フレイルとは

外出する機会が少なくなり、家に閉じこもりがちになるなど、社会とのかかわりが少なくなってしまうことで引き起こされるフレイルのことを言います。

社会的フレイルは、身体的フレイルや心理的フレイルが重なり合うことで、さらに引き起こされる可能性が高まると考えられています。



フレイルを予防して健康で過ごすために

❖低栄養を予防!

バランスの良い食事で元気に過ごせる身体を保ちましょう。

❖お口の機能を守る!

噛む力・飲み込む力を維持するために、正しいブラッシングや歯周病予防に努めましょう。

❖生活の中に運動を取り入れて予防!

日常生活のちょっとした隙間時間に、ストレッチや軽い運動を取り入れましょう。

❖こころの健康を守る!

買い物や散歩など、外に出る機会を大切にしましょう。趣味を楽しんだり、家族や友人とコミュニケーションを図りましょう。



参考:東京大学高齢社会総合研究機構「フレイル予防ハンドブック」

<広告欄> ※広告欄の掲載内容についての問い合わせは各広告主へ



緑と調和した賑わいと安らぎのあるまち 江南区
 区役所 だより **こうなん** 広告募集中
 2万部発行/号 2/20号、3/6号、3/20号
 7,000円/号 **残り1枠**
 いづれの号も
 お問い合わせ 地域総務課 ☎025-382-4619

道路の異常は建設課までご連絡下さい。 ☎025・382・4762