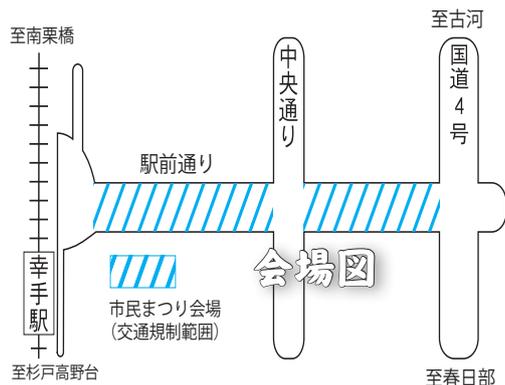


# 幸手市民まつり

## 11月12日(日)開催

### － 模擬店商エブース 参加者募集 －

ところ 幸手駅前通り(右図参照)  
 問合せ 幸手市民まつりの会実行委員会事務局  
 ◎幸手市商工会 ☎(43)3830  
 ◎商工観光課 ☎(43)1111 内線 593・FAX(43)1123  
 ※まつりの開催時間や交通規制時間帯などの詳細については、改めて広報紙などでお知らせします。



**募集数** 36 区画(予定)

※1 区画＝テント 2.7 m×3.6 m(机 2・イス 4)

※出店資格を審査の上、応募者多数の場合は抽選

**対象** 商工会会員事業所、市民団体(市内の社会教育関係団体・ボランティア団体など)

**出店料** 3,000 円(出店説明会時に集金)

※荒天などで中止の場合でも、出店料の返金なし

**注意点** ○事務局で用意するテント、机、イスの設営は各自で行うこと

○準備は当日午前 8 時～9 時 50 分、片付けは午後 4 時～5 時に行うこと

○電源はないため、各自で用意すること

○調理などに火を使用する場合は、必ず消火器を用意すること

○食品類を販売する場合には衛生面に十分注意すること

○生き物などは販売しないこと

○ごみや道具などの片付けは出店者自らの責任で行い、必ず持ち帰ること

**申込み** 9 月 22 日(金)までに、下記書類を幸手市民まつりの会事務局(〒340-0114 幸手市東 3-8-3 幸手市商工会内)へ

①出店申込書・誓約書

②従事者名簿

③臨時出店の概要

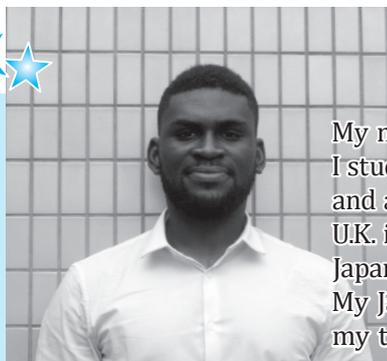
④検便実施報告書

⑤営業許可証(事業者のみ)

※③～⑤は食品取扱い(個包装含む)の場合のみ

※①～③の書式は商工会にあります。

## Nice to meet you!



My name is Shoyoye Akinbowale. I am from England and I lived in London. I studied mathematics and finance at the University of Essex. I enjoy reading a lot and also playing team sports. I am excited to teach the students a lot about the U.K. in our English classes and have a lot of fun. I am interested in learning about Japanese culture and trying lots of different Japanese foods. I love Japanese food. My Japanese is not very good at the moment but I am determined to learn during my time in Saitama. I look forward to working with you in the coming year.

私は、シヨヨイエ・アキンボワレと申します。イギリス出身で、ロンドンから来ました。エセックス大学で、数学と経済を専攻しました。本を読んだり、団体競技のスポーツをしたりすることが私の趣味です。イギリスについて教えたり、子供たちと楽しく英語を勉強したりしていきたいです。また、日本の文化や食べ物について、たくさん学びたいと思います。和食が大好きです。今は日本語があまり話せませんが、幸手にいる間に、一生懸命勉強に取り組みたいと思います。

新しい ALT (Assistant Language Teacher: 語学指導助手)を紹介します。市内小・中学校で、国際理解教育や外国語指導などを行います。

問合せ 学校教育課 ☎(43)1111 内線 632

FAX(43)3188

# ロコモティブシンドロームを防ごう！

問合せ 介護福祉課 ☎(42)8438 ・ FAX(43)5600

骨や筋肉の量のピークは20歳～30歳代です。弱った骨や筋肉では、40歳～50歳代で身体の衰えを感じやすくなり、60歳代以降、思うように動けない身体になってしまう可能性があります。

骨、関節、軟骨、椎間板、筋肉といった運動器に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下した状態を「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」(以下「ロコモ」といいます。

いつまでも自分の足で歩き続けていくためには、運動器を長持ちさせ、ロコモを予防し、健康寿命(健康上の問題がない状態で日常生活が送れる期間)を延ばしていくことが必要です。

## ロコモをチェック！

ロコモ予防の第一歩は、自分の身体を把握することです。ロコモの危険性がないかをチェックしてみましょう。

- ①片脚立ちでくつ下がはけない
- ②家の中でつまずいたり滑ったりする
- ③階段を上がるのに手すりが必要である
- ④家のやや重い仕事(掃除機の使用や布団の上げ下ろしなど)が困難
- ⑤2kg程度(1ℓの牛乳パック2本程度)の買い物をして持ち帰るのが困難
- ⑥15分くらい続けて歩くことができない
- ⑦横断歩道を青信号で渡りきれない

1つでも該当した人は要注意！



## ロコトレで予防しよう！

### ①開眼片足立ち

(左右1分間ずつ×1日3回)

- 1) いすの横に立つ。背筋を伸ばし、視線を前にする。
- 2) 片足を床に着かない程度に持ち上げ、1分間そのままにする。終わったら下ろす。

※転倒防止のため、必ずつかまるものがある場所で行う。



### ②スクワット

(1セット5～6回×1日3セット)

- 1) 肩幅よりやや広めに足を広げ、つま先はかかとから30度くらい外向きに開いて立つ。
- 2) 机に手を付き、いすに腰をかけるように、5～6秒かけてお尻を下ろし、また5～6秒かけて元に戻す。膝はつま先より前に出さず、90度より深く曲げない。



## 地域包括支援センターでご相談ください

地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢者のみなさんやご家族からの相談を受け、支援を行うための専門職(主任介護支援専門員・社会福祉士・看護師など)を配置しています。

地域包括支援センターでは、認知症初期集中支援チームを設置し、医療・介護の専門職が、ご家族の訴えなどにより認知症が疑われる人や認知症の人およびそのご家族を訪問し、病院への受診や介護サービスの利用、ご家族の支援などの必要な初期の支援を集中的に行い、自立生活に向けたサポートをチームで行います。

### ◇幸手東地域包括支援センター

対象区域 幸手市内東圏域  
(権現堂川・吉田・八代・さかえ・さくら小学校区)  
場所 幸手市天神島 1030-1  
(ウェルス幸手内)  
☎(53)6151・FAX(53)6160  
業務時間 8:30～17:15  
(土日祝日を除く)

### ◇幸手西地域包括支援センター

対象区域 幸手市内西圏域  
(幸手・行幸・長倉・上高野小学校区)  
場所 幸手市香日向 4-5-1  
(旧香日向小学校内)  
☎(40)3443・FAX(44)0870  
業務時間 9:00～17:45  
(土日祝日を除く)