

## ▼プログラム(ところ アスカル幸手)

9:00～ 歓迎行事  
駐輪場前 上高野小学校(金管鼓笛隊)

9:30～ オープニング・開会行事  
さくらホール 元気アップOB会(リズム体操)

10:50～ ルナドゥ&ファミリーオ(リコーダー演奏)  
さくらホール つくしんぼ(楽器演奏) **【午前の部】**

12:00～ 奏会(尺八・琴) **【ふれあい交流の時間・ミニステージ】**  
栄扇会(新舞踊)  
メインアリーナ 吉川社中(三味線)  
幸手桜高校(ちんどんパフォーマンス)

13:15～ 幸手白百合幼稚園(合唱)  
久喜中学校(演劇)  
さくらホール 和太鼓 飛翔(和太鼓)  
栗橋東中学校(マーチングバンド)  
コールしらおか(合唱)  
幸手小学校(合唱) **【午後の部】**

15:45～ 閉会行事  
さくらホール フィナーレ

人権を考えるつどいの会場では、小・中学校の児童生徒が人権への思いを綴ったメッセージ飾り「夢 希望… 埼玉 10万人の願い」、被災地の復興を願う「届け はばたけ 埼玉の鶴」の展示も行います。

みなさんお誘い合わせの上、ぜひ、ご来場ください。

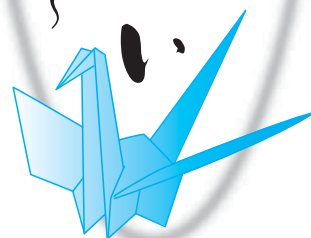
問合せ 人権推進課 ☎(43) 1111 内線 103・FAX(44) 0257

10月は「埼玉人権を考える月間」です。幸手市を含む埼玉12市町では、この期間、特に力を入れて人権啓発活動を実施しています。その一環として、「第22回埼玉人権を考えるつどい」をアスカル幸手で開催しますので、ぜひ、お越しください。

10月17日(木)

埼玉人権を考えるつどい

ふれあい 思いやり



## ▼展示・体験コーナー・出店販売(ところ アスカル幸手)

| 時 間            | と ころ            | 内 容    |                                                 |
|----------------|-----------------|--------|-------------------------------------------------|
| 9:30～<br>16:00 | メインアリーナ         | 展 示    | 特別支援学校、福祉施設、埼玉市町全小・中学校の児童生徒によるメッセージ・折鶴、埼玉心の木 など |
|                |                 | 体験コーナー | 高齢者疑似体験                                         |
|                | メインアリーナ<br>屋外会場 | 出店販売   | 埼玉市町農産物、特産品販売、皮革製品、福祉施設手作り品 など                  |



## 「埼玉 心の木」

～つなげよう埼玉の心 届けよう復興への思い～

この木は、地域住民のみなさんに人権について更に深く考えていただくためのきっかけとして、埼玉12市町に設置しています。これまで、多くのみなさんが「思う心」、「願う心」をメッセージカードに込めて、この木に飾り、ここまで大きく育ててきました。10月15日(火)まで、ウェルス幸手のホールに設置していますので、みなさんの「思い」、「願い」をメッセージカードに書いて、飾ってください。  
※ 10月17日(木)の人権を考えるつどい当日はアスカル幸手に展示します。

## こんにちは！地域包括支援センターです

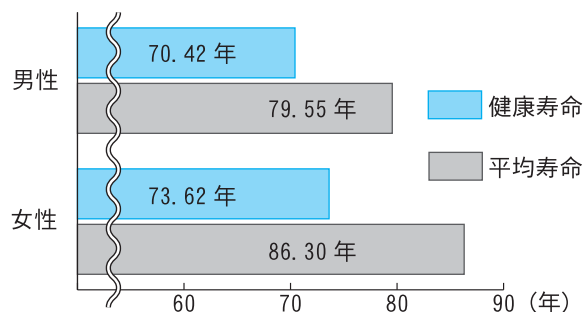
# 定期的な運動で健康寿命を延ばそう！

## 健康寿命と平均寿命

健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことを言います。厚生労働省によると、健康寿命と平均寿命の差は平成 22 年で男性 9.13 年、女性 12.68 年となっています。

### ▼日常生活のちょっとした工夫で心身の老化を予防

普段から元気に体を動かすことで、筋力・持久力が付き、心身ともに疲れにくくなります。さらに、糖尿病、心臓病、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）、うつ病、認知症などになるリスクを下げることもつながります。



▲男女別健康寿命・平均寿命(平成 22 年)

## 知っていますか？「ロコモティブシンドローム」

ロコモティブシンドロームとは、加齢などに伴い、骨・関節・筋肉といった運動器の機能が衰えることにより、骨や関節の病気、筋力・バランス能力の低下などが起こり、日常生活での自立度が低下し介護が必要になる危険性が高い状態のことを言います。

### ▼ロコモティブシンドロームチェック

つぎの項目にあてはまる場合、ロコモティブシンドロームの危険性があります。腰や膝などに痛みがあれば主治医に相談しましょう。また、特に痛みや運動に制限がないのであれば、積極的に体を動かすようにしましょう。

- ☐ 片脚立ちで靴下が履けない
- ☐ 家の中でつまずいたり滑ったりする
- ☐ 階段を昇るのに手すりが必要である
- ☐ 横断歩道を青信号の間に渡りきれない
- ☐ 15 分くらい続けて歩けない
- ☐ 2kg (1ℓの牛乳パック 2 本) 程度の重い物で持ち帰りが困難
- ☐ 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



### ▼生活に運動をプラス

運動が大切だと分かっている人も、定期的に運動をする時間が取れないという人は多いと思います。運動の時間が取れない人は、生活の中で、ちょっとした工夫をしましょう。「最近、以前より体力が落ちたなあ」と感じたら、ぜひ、運動を始めてみましょう。

安全のために①体を動かす時間は少しずつ増やす②病気や痛みのある場合は主治医に相談する③体調が悪いときは無理をしないといったことを意識して運動を行ってください。

いつまでも若々しく元気でいられるように、まずは毎日今より 10 分多く体を動かすことを心がけましょう。

### 生活の中に取り入れられる工夫

- エスカレーターなどを使わず階段を使う
- 自動車やバスに乗って移動していたところを徒歩や自転車で移動する
- 歩幅を広くして速く歩く
- テレビなどを見ながらの「ながらストレッチ」をする など

地域包括支援センターでは、適切な支援を行うための専門職(保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員)を配置し、地域で暮らす高齢者のみなさんやご家族からの相談をお受けしています。

お気軽にご相談ください。

### 【相談窓口】

○幸手東地域包括支援センター（ウェルス幸手内） ☎(53) 6151・FAX(53) 6160

対象 権現堂川・吉田・八代・さかえ・さくら小学校区の人

○幸手西地域包括支援センター（西公民館内） ☎(40) 3443・FAX(44) 0870

対象 幸手・行幸・長倉・上高野小学校区の人

