地域に広がれ「ふまねっと」

～　楽しく介護予防・健康づくりに取り組もう！地域包括支援センター　～

地域包括支援センター

☆「ふまねっと」とは？

「ふまねっと」は、あみを踏まないように一歩一歩、ゆっくり歩くことで、歩行機能の改善や注意力・記憶力、集中力の向上が期待できる運動です。「ねっと」を踏まないように歩くので「ふまねっと」と名づけられました。杖をついていても、参加できる安全な運動です。「ふまねっとサポーター」が、楽しく教えてくれます。

楽しく笑いながら、体によい運動をしませんか？

今回「ふまねっとクラブ」（月２回）を通して仲間と「ふまねっと」を始め、準備運動の段階で軽くかく汗がウォーミングアップ・課題ステップ・レクレーションステップと３段階にギアが上がっていくにつれて軽い歩行運動と緊張感と考える思考能力が高まり、終わりには一種の達成感みたいなものを感じました。また心地よい汗を流すことは下半身の衰えを防ぎいつまでも健康であり、要介護にならない生活を続けるためにも良い運動であることを実感しました！

高美町　南川　康男さんより



ふまねっとクラブ（サポーター）



すえひろなかよし

☆あなたの地域で「ふまねっと」

みどりサロン（緑町）・ふまねっとたかみ（高美町）
すえひろなかよし（末広町）・中里ひまわり会（中里）
種川いきいき元気クラブ（種川）
「ふまねっとサポーター」さんが楽しく教えてくれます。
＊としべつでも月２回「ふまねっとクラブ」を実施しています。
どうぞお気軽にご参加ください。日程等、広報にてご確認ください。



ふまねっとたかみ



みどりサロン



中里ひまわり会



種川いきいき元気クラブ

＜お知らせ＞お住まいの地域で開催してみたい場合のご相談にのります！

☆ふまねっと等に関するお問い合わせは下記までお気軽にご連絡下さい。

地域包括支援センター　☎ 82-2780　社会福祉協議会　☎ 82-0557

農業者年金へ加入しましょう　～生活の安定のために～

農業委員会

●農業者年金とは？

農業者だけが加入できる「農業者のための年金」で、国民年金（基礎年金）に上乗せした任意加入の公的な年金制度です。



●加入できる方は？

次の要件を満たす方ならどなたでも加入できます。

①国民年金第１号被保険者であること（保険料納付免除者は除く。）
②年間60日以上農業に従事していること。
③60歳未満であること。



◎制度について詳しい内容は、

今金町農業協同組合貯金融資課　☎82-0211　今金町農業委員会事務局　☎82-0111

増進普及月間です
最後にクスリ　～健康寿命の延伸～

～今金町健康増進計画 出前講座の実践報告～

トマンケシ婦人会のみなさんと保健センターで『脂質異常症予防の栄養教室』を開催しました

保健福祉課

7月26日（木）保健センターで、トマンケシ婦人会を対象に『脂質異常症予防のための食事の工夫』をテーマに栄養教室を開催し、９名の方が参加されました。

講話では、『規則正しい食生活が生活習慣病を防ぐこと』、『脂質以外にも炭水化物の摂りすぎが脂質異常の原因になること』等を学びました。

調理では、夏野菜を使ったメニューを作り、『１食あたりのごはん・おかずの目安量』、『脂質や塩分を控えても、おいしく食べる工夫』等を学び、自分たちの食生活を振り返り見直す機会となりました。

教室の様子





【メニュー】
・鮭の和風トマトソースがけ
・なすと高野豆腐の煮びたし
・小松菜のピーナッツ和え
・しめじと大根のみそ汁・ご飯

＊レシピを知りたい方は、としべつ保健福祉課健康づくりグループまでお問い合わせください。

【栄養士から一言】皆さんの地域や団体等で栄養教室をやってみませんか？お気軽にご相談ください！

☆出前講座のご案内☆

保健師、栄養士、歯科衛生士等が出前講座を実施しています。ぜひ、ご利用ください。

○対　　象　地区の団体や町内会・自治会、各施設、企業など、どなたでも無料でお申込みいただけます。
○内　　容　健康教育、健康相談（血圧測定、尿検査）を実施できます。
○申込期限　希望日の１ヶ月前までにお申し込みください。
　　申込先：今金町保健福祉課 健康づくりグループ・地域包括支援センター　☎82-2780

国営緊急農地再編事業の工事車両にご注意ください

国営農地再編推進室

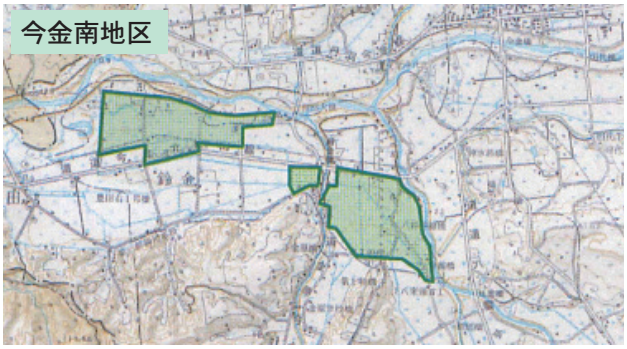
日頃より国営緊急農地再編整備事業の推進にあたり、皆さまのご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

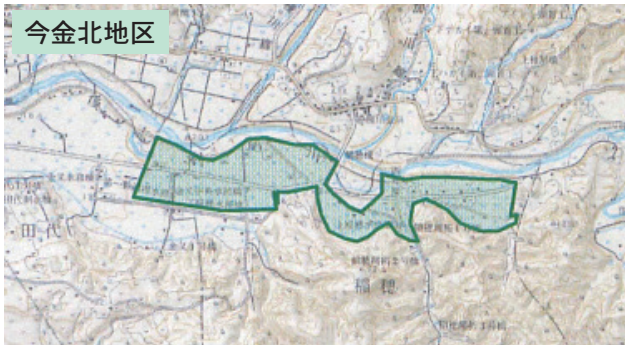
今年の事業においては、鈴金地域で国営緊急農地再編整備事業「今金南地区」、稲穂地域において同じく「今金北地区」の区画整理工事が実施されています。

つきまして、**11月下旬ころにかけて、**大型工事車両などの交通量が増えますので、工事地域付近をはじめ、町内での車両・徒歩などによる通行には十分ご注意賜りますとともに、工事に伴う振動や騒音の発生などによりご迷惑をおかけしますが、何卒ご理解・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

なお、この点について何かお気づきの点がございましたら、下記へご連絡ください。

平成30年度　工事位置図





■発注者　函館開発建設部 函館農業事務所 今金分庁舎　☎82-1511・1522
■問合せ　今金町国営農地再編整備事業推進本部　☎82-3901・3902

毎年９月は健康
１に運動　２に食事　しっかり禁煙