

# フレイル予防に

## 取り組もう!

201  
2月1日はフレイルの日

### ▼フレイルとは…

年を重ねることで心身の活力が低下した、健康な状態と要介護状態の間の状態。早期に気づき対処することで、健康な状態に戻すことができます。

### ▼フレイル予防の3本柱

#### 栄養

バランスのよい食事をよく噛んで食べる

#### 運動

歩く、筋力維持  
こまめに動く

#### 社会参加

仕事や趣味、  
地域活動で人と交流

3つの分野に取り組んで、フレイルを予防しよう!

まずはチェックしよう!

まずはあなたの状態をチェックしてみませんか?

### フレイルチェック会 ～フレイル予防を始めませんか～

日時/2月16日(金)午後1時30分～3時30分(午後1時～受け付け)

場所/ふれあいの里大久保 内容/フレイルに関する講話や測定

対象/おおむね65歳以上の市民 定員/15人 費用/無料

申し込み/2月13日までに窓口(午前9時～午後5時)または電話、ファクシミリ(住所・氏名・年齢・電話番号を記入)で同施設(大久保町大窪3423 TEL・FAX 936-5048)へ。先着順

### 体を動かしてフレイル予防!

みんなで体を動かしてフレイルを予防しよう!

#### ① ご近所で みんなで一緒に体操

130以上のグループが自治会館や公民館などで、フレイル予防のための体操に取り組んでいます。

対象/おおむね65歳以上の市民

費用/無料(一部参加費が必要な場合あり)

#### ② ご自宅で オンライン版 元気アップ体操教室

自宅にいながら、オンラインで「痛みと上手く付き合う方法」の話と簡単な体操をします。

日時/3月7日(木)午後1時30分～2時30分

いずれも申し込み・お問い合わせ/①は随時、②は2月16日までに電話またはファクシミリ、メール(氏名・住所・年齢・電話番号・メールアドレスを記入)で地域総合支援担当(TEL 918-5289 FAX 918-5049 kaigoyobou@city.akashi.lg.jp)へ

### フレイル予防の個別相談も受け付けています!

ご自宅や近くの市民センターなどでの出張相談も可。

お問い合わせ/電話またはファクシミリで健康推進課(TEL 918-5657 FAX 918-5440)へ

### ヴィッセル神戸 親子サッカー教室

2/24(土)

日時 2月24日(土)

- ① 午前の部=午前10時～11時30分
- ② 午後の部=午後1時30分～3時

場所 大蔵海岸多目的広場

対象 令和5年度中に5歳になる幼児～小学2年生と保護者

定員 各回親子30組(60人) 費用 無料

申し込み 2月13日までに申込フォームまたはメール(件名に「親子サッカー教室参加希望」、本文に郵便番号・住所・子どもと保護者の氏名(ふりがな)・学年と年齢・電話番号・参加希望回・参加者以外の見学希望人数を記入)でスポーツ振興担当(TEL 918-5624 FAX 918-5194 event-spo@city.akashi.lg.jp)へ



サッカーボール持参



3/10(日)

### 星野伸之さん(元プロ野球選手)による ふれあい野球教室

日時 3月10日(日)午前10時～正午(午前9時30分～受け付け)

場所 17号池魚住みんな公園(緑のグラウンド)

対象 小学1～3年生

定員 50人 費用 無料

申し込み 2月20日(必着)までに窓口または郵送、メール(参加者の氏名と年齢(2人まで)・保護者氏名・住所・電話番号・所属チーム(あれば)を記入)で同施設「ふれあい野球教室事務局」(〒674-0074 魚住町清水1 TEL 939-6077 kouenn17-01@outlook.jp)へ

バットとグローブ持参



### あかし 防犯情報

総合安全対策室(TEL 918-5069 FAX 918-5140) 明石警察署(TEL 922-0110)

令和5年 市内の刑法犯認知件数 2131件

前年比 約22% (381件) 増!

特に、特殊詐欺、自転車盗、車上ねらいが増えています。

	刑法犯総数	特殊詐欺	自転車盗	車上ねらい
令和4年	1750件	62件	337件	59件
令和5年	2131件	74件	517件	76件
前年比	+381件	+12件	+180件	+17件

※明石警察署調べ暫定値

#### 特殊詐欺

架空料金請求詐欺が増えています。

- ・身に覚えのない料金請求のメッセージが届いた
- ・突然パソコンにウイルス感染の画面が表示された
- ・自動音声で「未納の料金がある」などという電話がかかってきた



このような場合は、あわてずに家族や警察に相談してください。

#### 自転車盗

被害にあった自転車の約70%が無施錠でした。

自宅・マンションの駐輪場でも被害は発生しています。

ほんの少しの時間でも、必ず鍵をかけましょう。

鍵がかかっていないぞ



### わが家アイドル

愛嬌たっぷりとても元気な梨央ちゃん! これからもたくさん遊ぼうね!



林 岡田 梨央ちゃん(1歳5か月)

毎日たくさん笑顔ありがとう。これからもいっぱい笑って元気に育ってね。



和坂 大脇 好夏ちゃん(1歳5か月)

いつも可愛い笑顔で癒やしてくれてありがとう♡ これからもいっぱい遊ぼうね。



沢野南町 伊賀田 誠己ちゃん(1歳5か月)

いつもニコニコ、可愛くて、家族みんな末っ子長男にメロメロです!



大久保町大久保町 中屋 喜晴ちゃん(1歳5か月)