

介護予防教室 参加者募集！「さわやか教室」



仙北市包括支援センターでは、高齢者の方々が住み慣れた地域で元気に日常生活を営むためのお手伝いをさせていただいています。

定期的集まり、会話を楽しみながら体操や作品づくり等行ってみませんか。

皆様の参加をお待ちしています。

●第1回目の会場と期日／

【角館・西木地区】

6月19日（火）健康管理センター（角館）

【田沢湖地区】

6月28日（木）田沢湖健康増進センター

●時間／9：45～11：30

●定員／20人程度

●対象／

◆65歳以上の方で要支援・要介護認定を受けていない方

◆自分で会場まで来ることができる方（西木地区の方は、西木庁舎集合で角館までの送迎があります）

●内容／6月～1月までの間に8回コース（体操、絵手紙、物作り、調理実習等々）
※途中参加、すべてに参加できなくても申し込みは大丈夫です。

●準備するもの／水分補給のための水かお茶、動きやすい服装、めがね（必要な方）

●申込締切／6月15日（金）

●申込・問合せ／仙北市包括支援センター

☎43-2283

大腸がん撲滅キャンペーン

（大腸がん検診に関するアンケート調査より）

昨年度実施しました「大腸がん検診に関するアンケート調査」から把握された情報を抜粋して、5月16日号、6月16日号を通じて紹介します。

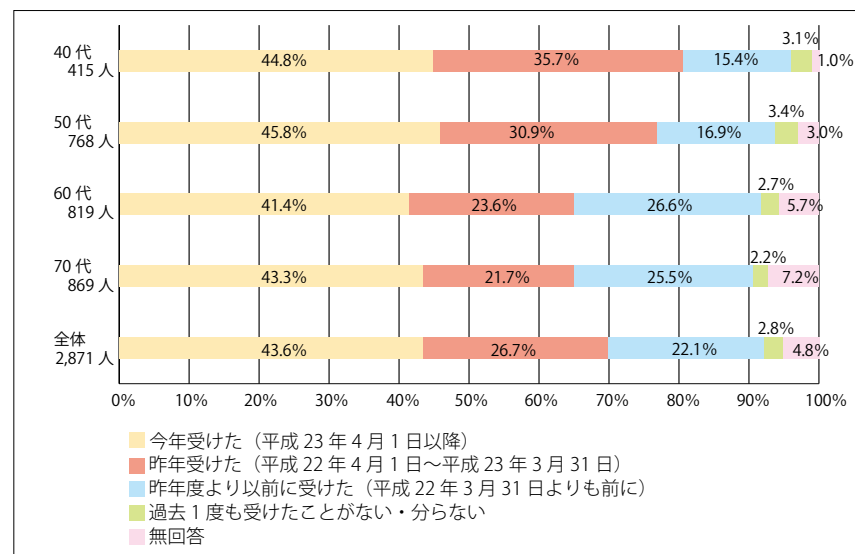
今回は、市民の皆様の健（検）診の受診状況に関する調査結果です。

●3割の方が1年に1度の健康診断を受けていない？

自身の健やかな暮らしのために、毎年健康診断を受けましょう！

「あなたは、以前に健康診断を受けたことがありますか？」という質問に対して、「今年度受診した（平成23年4月1日から調査票記入日まで）」あるいは「昨年度受けた（平成22年度）」との回答が全体の約70%で、3割の方は年1度の健（検）診を受けていません。

大腸がん検診はもちろん、1年に1度の健康診断を受診していただき、病気の予防や体調管理をして頂くことをお勧めします。



●問合せ／仙北市健康管理センター ☎55-1112



◆災害時の避難施設や避難場所を確認してみよう

仙北市では、今年2回目の挑戦となるチャレンジデー。昨年は東日本大震災の影響で、対戦形式とはならなかったため、今回は勝利と金メダル（参加率55%以上）を目指します。

今年は、5月30日（水）に実施。午前0時から午後9時までの間に、市内で15分以上の運動をした住民の割合を、同じくらいの人口の自治体と競い合います。

この日は、普段スポーツをしていない方や日常あまり運動されていない方が、少しでも体を動かすきっかけとなつてほしい

という考えで実施するものです。十分に運動をしている方も、この機会に知り合いや家族を誘ってこの運動に参加してはどうでしょうか。お互いの健康について意識して話し合ったり、健康に感謝するきっかけになると思います。

スポーツに限らず、チャレンジデーへの参加を意識して体を動かせば、すべて「運動」となります。今年は特に、子ども達の通学路の確認や地域の避難施設や避難場所を確認する運動をお願いしたいと思っています。

仙北市は、かつて大震災や大火災を経験しています。意識としての備えは、交通事故防止と同様に自分や家族を守ってくれます。この機会に確認してみてください。

◆参加方法

5月30日午後9時までに電話での報告か、チャレンジデーチラシの参加票をFAXする、最寄りの郵便ポストか回収箱へ投函または各地区公民館等へ提出するなどです。

◆特産品プレゼント

今回の参加者の中から、抽選で10人の方に竹原市の特産品をプレゼントします。



軽作業も対象です

◆問合せ先

仙北市教育委員会
スポーツ振興課
☎(43) 3390

住民総参加型スポーツイベント チャレンジデー 5月30日（水）開催

仙北市は 昨年に引き続き 2回目のチャレンジ



対戦相手は、広島県竹原市（人口2万8794人）
安芸の小京都と呼ばれています

今年の対戦相手となる竹原市は、広島県中南部、瀬戸内海沿岸で広島市の東隣の都市です。

室町～戦国時代は竹原小早川氏の、江戸時代は広島藩の領地として発展。主に塩田を中心とした製塩と輸送の拠点として栄えました。市中心部には豪商の屋敷や商家の豪勢な街並みが残っています。

参加率で上回れば、1週間仙北市の市旗を竹原市に掲げることが出来ます。劣ると、竹原市の市旗をメインポールに掲げなければいけません。

いずれにしても、似たような歴史の地域を持つ両市が、お互いをPRし、観光面などでの交流が期待されます。

CHALLENGEDAY

仙北市 VS 竹原市