

65歳以上で足腰の衰えが心配な人

## 元気復活お達人教室の参加者を募集

筋トレを中心に、口の体操や脳のトレーニング、食事の話などを行い、体まるごと元気を目指す「元気復活お達人教室」を開催します。

**とき・ところ・定員・対象** 別表1のとおり

**申込方法** 電話で介護老人保健施設銀鈴（介護予防）（☎070-1001-0827）へ

※受付時間は午前10時～午後3時（土・日曜日、祝日を除く）

**申込期限** 7月20日（火）

※教室参加の可否は、8月中旬（予定）に、申込者全員に通知を送付します

**その他** 会場への送迎を希望する人は、申込時に相談してください。ただし、送迎は実施地区の参加者に限り、**問合せ先** ☎介護保険課（☎22116）

新型コロナウイルスの影響により、事業を中止・延期・変更する場合があります。また、参加の際には、体調に留意し、基本的な感染対策の実施に協力をお願いします。

今号の広報しづかわと一緒に配布した「渋川市介護予防だより」のフレイルの自己チェック表で、自分の体の状態と生活を振り返ってみましょう。

### 元気復活お達人教室はこんな人に特におすすめ！

- 「足が悪いし迷惑かけるかも…」  
安心して参加できるように、看護師や介護福祉士がいます。足腰がしっかりして転びにくくなったり、歩くのが楽になります。
- 「知り合いがいないと不安…」  
初めての人同士でも、体操やレクリエーションを通して自然と交流ができます。参加するうちに仲良くなり、元気がもらえます。
- 「物忘れが気になる」「楽しみがほしい」「最近、あまり人と話したり、笑ったりしていない」「出掛け先がほしい」という人も大歓迎です

（別表1）

地区	実施時期・回数	とき	ところ	定員	対象
伊香保	9月～11月 週2回 (計22回)	月・木曜日 午前10時～11時30分	伊香保体育館	15人	・65歳以上で、足腰の衰えが心配な人 ・介護や見守りの必要がなく、自立して教室に参加できる人 ・要介護認定を受けていない人 ・介護保険などの通所型サービスを利用していない人 ※身体状況によっては、お断りする場合があります ※医療機関を受診している人は、必ず主治医に運動教室参加の了承を得た上で参加してください
古巻		火・金曜日 午後1時30分～3時	すこやかプラザ	20人	

※定員を超えた場合は初めて参加する人・対象地区の人を優先して、抽選を行います

（別図） 教室参加までの流れ

- 1 申し込む**  
↓ 電話または直接介護保険課へ申し込んでください
- 2 参加の決定**  
↓ 地域包括支援センター職員が申込者の自宅を訪問します  
教室の参加について一緒に相談し、参加を決定します
- 3 教室の案内**  
↓ 介護保険課職員が自宅を訪問し、教室の案内をします
- 4 参加する**

（別表2）

とき	ところ	対象
10月6日（水）～令和4年3月9日（水）の毎週水曜日（原則） 午後1時30分～3時15分（受付は午後1時から） ※年末年始を除く計22回実施	渋川ほっとプラザ	認知機能の低下が心配な65歳以上の人で ・自立して教室に参加できる人 ・要介護認定を受けていない人 ・デイサービスなどの利用のない人

「約束を忘れてしまう」「探し物が増えたなどの物忘れの進行が心配な人へ、脳活性化の認知症予防教室として「はつらつ教室」を開催します。

楽しみながら脳の活性化を行えるため、参加者からは「頭がすっきりした」「たくさん笑って楽しかった」「心配ごとが減った」と大好評です。

申し込みから参加までの流れは、別図のとおりです。

**とき・ところ・対象** 別表2のとおり

**内容** ▽頭の体操 ▽指の体操 太鼓と竹の演奏、コグニションなど ▽レクリエーション ▽ボウリング、輪投げなど

**定員** 15人（先着順）

**申込期間** 7月8日（木）～8月12日（木）

**申込み・問合せ先** 電話または直接☎介護保険課（☎22116）へ

65歳以上で物忘れの進行が心配な人へ

## はつらつ教室に参加して脳を活性化しましょう

50歳以上の対象の胃がん検診

## 胃内視鏡検査の希望者を追加募集します

胃がん検診として、50歳以上の対象に胃内視鏡検査を実施しています。申込期間を延長しましたので、希望する人は申し込んでください。

検査の詳細は、広報しづかわ4月1日号または市ホームページを確認してください。

**検査期間** 12月25日（土）まで

**定員** 500人（先着順）

**個人負担金** 2000円（市民税非課税世帯、生活保護受給

世帯の人は事前申請で免除）

**申込期限** 10月29日（金）

**その他** ▽検査は指定医療機関で行います ▽申し込んだ人へ検診の案内を郵送します ▽胃内視鏡検査を申し込むと、今年度の市の胃部X線検査（バリウム）は受診できません

**申込み・問合せ先** 電話または直接市保健センター（☎251321）へ

**ホームページID** 5727

### 「胃がん検診受診シール」は使用できません

胃内視鏡検査と同一年度で受診できない、胃部X線検査（バリウム）専用のシールです



### ヘルスメイトがオススメする 今日のレシピ vol.28 『こんにやくオレンジゼリー』



（1人分の栄養価）  
エネルギー64kcal、食物繊維1.7g、食塩相当量0.0g

#### 今日のポイント

粉寒天は、テングサなどの海藻を煮出した液を乾燥させ、粉末にした物で、成分の約8割が食物繊維です。一度煮溶かした寒天液は38℃以下で固まり、85℃以上にならないと溶け出さないという常温下での扱いやすさが特徴です。



クックパッドでレシピ公開中



#### 【材料】（4人分）

しらたき	100g	B	粉寒天	2g
ニンジン	60g		水	200ml
A	ミカン（缶詰）	120g	砂糖	30g
	缶シロップ	50ml		
	レモン果汁	小さじ1		

#### 【作り方】調理時間50分程度（固める時間は含めず）

- しらたきは熱湯に入れてサッとゆで、ザルに上げて水気を切る。
- ニンジンは皮をむいて1cm厚の輪切りにし、多めの水と共に火にかけて約20分ゆでる。
- ②のニンジンが冷めないうちに、①とAを共にミキサーにかけてなめらかなペーストにする。
- 小鍋にBを入れて火にかける。沸騰したら弱火で2～3分煮詰め、砂糖を加えて煮溶かす。
- ④の鍋を火から下ろし、手早く③のペーストを加えてよく混ぜ、水にくぐらせた型に流し入れる。
- ⑤の粗熱がとれたら冷蔵庫に入れて冷やし固める。
- 固まった⑥のゼリーをひと口大に切って盛り付ける。