

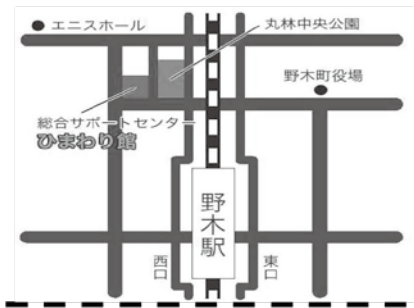
よりそい


2023年12月 冬号
VOL.40

冬至と言えば柚子湯ですが、この日にカボチャを食べると魔除けになり、風邪や中風にかからないともいわれています。栄養価の高いカボチャを食べて冬を乗り切りましょう。

ひまわり館では、福祉・保健・介護等の専門職員が皆様の生活のお悩みをお聞きして、解決に向けたご支援をします。お気軽にご相談ください。

**野木町総合サポートセンター
ひまわり館**
開館日：月曜日～土曜日 8:30～17:15
休館日：日曜・祝日・年末年始
住所：野木町大字丸林582番地1
TEL：0280-33-6878
FAX：0280-33-6879



 **★ 年末年始休館のお知らせ ★**
12月29日（金）から1月3日（水）まで

ご家庭に眠っている食品はありませんか？

フードバンクにご協力を！

フードバンクは、家庭で食べきれない食品や食べられるのに廃棄の対象となってしまう食品を地域の皆様や企業等からご提供(寄付)していただき、いま生活に困っている方に必要な食品をお届けするものです。

ご提供(寄付)いただきたい食品

- 缶詰
 - レトルト食品
 - インスタント食品
 - パスタ、うどん等の乾麺
 - 醤油、味噌等の調味料
 - 白米、長期保存食
 - 乳幼児食品
- など



！ご注意ください！

- ★賞味(消費)期限が3ヶ月以上あるもの
- ★常温で保存が可能なもの
- ★未開封のもの

- ①食品は、個人や企業の皆様からご提供いただけます。
- ②左記以外の食品のご提供については、下記にお問合せください。

生活にお困りの方はご相談ください

食品にお困りの方は下記にご相談ください。なお、お配りする際には一部条件や在庫食品の状況によりご要望にお応えできないことがあります。

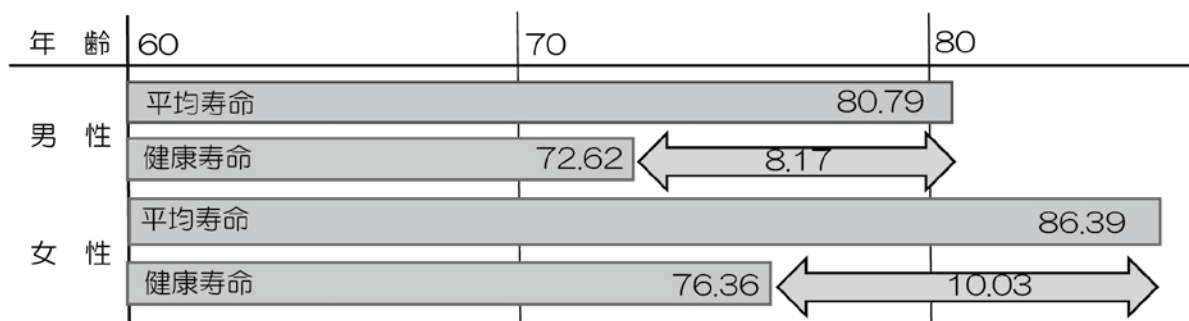
- ◆食品受付窓口：・総合サポートセンター「ひまわり館」 ・ボランティア支援センター「きらり館」
・老人福祉センター「ホープ館」
- ◆相談・問合せ先：総合サポートセンター「ひまわり館」 ☎0280-33-6878

「健康寿命」という言葉を知っていますか。元気で健康に毎日の生活を送れる期間をいいます。健康寿命を延ばすためには、働く世代から生活習慣病の予防やフレイル予防に取り組むことが大切です。

今月号では、町のフレイル予防の取り組みについてお知らせします。

平均寿命と健康寿命 ※2019年厚生労働省資料より

厚生労働省が発表した2019年(令和元年)の栃木県の平均寿命と健康寿命は、次のとおりです。※厚生労働省資料は都道府県のみの数値です。数値の単位は年齢です。



平均寿命と健康寿命の差は、男性が8.17歳、女性が10.03歳となっています。健康で生きがいを持って毎日の生活を送るために、この差を小さくしましょう。

フレイル予防には、日常生活における**栄養(食事)**のバランス、**運動**での体力維持、人とのつながりを持つ**社会参加**に取り組むことが大切です。

野木町の主な取り組みについて、栄養(食事)・運動・社会参加の視点からお知らせします。※以下記載の「広報のぎ」は令和5年の各月号です。

1 栄養(食事) ※食べて元気に

みなもと

食事は活力の源です。栄養バランスのとれた食事を3食しっかりととりましょう。また、お口の健康(口腔ケア)にも気を配りましょう。

◇食生活に関する広報 問：健康福祉課(☎57-4171)

広報のぎにおいて、「健康タウンのぎを目指して」と題して毎月シリーズで食生活などの情報をお知らせしています。※現在までに92回掲載

◇健康相談 問：健康福祉課(☎57-4171)

地域の集会所等で食生活についての個別相談を実施しています。

◇のぎ地産地消の日(毎月18日) ※町HP「地産地消コーナー」で検索。

地域の食材や旬の食材を活用した料理、郷土食を楽しみましょう。地産地消料理レシピ集を掲載しています。

◇**口腔ケア** 問：健康福祉課(☎57-4171)

口の衛生状態を保つ口腔清掃と食べる・飲み込む機能を高める口腔体操などを、ふれあいサロンやおれんじカフェなどで実施しています。

◇**歯周疾患検診** ※広報のぎ4月号に掲載。

歯の喪失を予防し、生活の質の向上と健康の維持を図るために実施します。

◇**口腔がん検診** ※広報のぎ10月号に掲載。

口腔がんの早期発見・早期治療のため、歯科医師の視診、触診により実施します。

◇**「お口の健康」8020運動表彰** ※広報のぎ6月号に掲載。

80歳になっても健康な自分の歯を20本残そうという運動で、表彰を行います。

2 運動 ※ウォーキング・ストレッチなどで体を動かしましょう。

身体活動は、筋肉の発達だけでなく、食欲や心の健康にも影響します。自分でできる範囲で体を動かす取り組みを見つけ、習慣にしましょう。

◇**フレイル予防体操** ※町HP「自宅でできるフレイル予防体操」で検索。

自宅で気軽にできるフレイル予防体操です。ストレッチ(立位・座位)、ステップ台(立位・座位)、ストレッチ・筋トレ編があります。

◇**のぎのん体操** ※町HP「のぎのん体操」で検索。

野木町賛歌“ふれあいの町”の音楽とともにテンポよく動く体操です。町スポーツ推進委員の創作です。

◇**フィットネスコーナー** ※町HP「総合サポートセンター」で検索。

体づくり役に役立つフィットネス器具(7種類8台)が、総合サポートセンター「ひまわり館」内にあります。

◇**からだスッキリ教室** ※町HP「からだスッキリ教室」で検索。

誰でも気軽に参加できる運動教室で、自宅でできる運動を紹介します。

◇**元気アップ教室** ※広報のぎ3月号に掲載。

自宅でできる健康体操(ストレッチや筋トレ)です。

◇**元気の出るスポーツクラブのぎ** ※町HP「令和5年度生涯学習ガイド」で検索。

多世代の会員が、それぞれの体力・年齢・技術・興味・目的などに応じて身近な地域でスポーツに親しむことができるスポーツクラブです。

◇**ウォーキングパスポート** ※町HP「ウォーキングパスポート」で検索。

楽しみながらウォーキングができるよう、歩いた歩数をパスポートに記録します。50万歩ごとに記念品を贈呈。770万歩で日本列島踏破です。

◇**健康遊具設置公園** ※町HP「野木町の公園」で検索。

ストレッチや軽い運動など健康づくりを目的とした健康遊具が町内5か所の公園に設置してあります。

◇**とちぎ健康づくりロード** ※町HP「とちぎ健康づくりロード」で検索。

栃木県内の各市町のウォーキングコースを紹介しています。

いにしえのみち

みち

野木町には、“古の径”と“花とれんがの径”の2つのコースがあります。

「人」と「人」とがつながることが社会参加です。趣味やボランティアなどで外出することは、フレイル予防に有効です。

◇ふれあいサロン 問：健康福祉課(☎57-4173)

各地域において、高齢者を対象に健康や生きがいづくりなどを行っています。

◇地域いこいの場 問：健康福祉課(☎57-4173)

ひまわり館で、町民を対象に交流や生きがいづくりの場を提供しています。

◇老人クラブ 問：町社会福祉協議会(町社協：☎57-3100)

健康づくり、レクリエーション、ボランティア活動などを行っています。

◇老人福祉センター講座 ※町社協HP「ホープ館について」で検索。

生きがい講座や健康体操教室を実施しています。

◇生涯学習講座など(「生涯学習ガイド」) ※町HP「令和5年度生涯学習ガイド」で検索。

文化・芸術・スポーツ・趣味・娯楽などの活動をまとめて掲載しています。

◇ボランティア支援センター「きらり館」 ※町HP「ボランティア支援センターきらり館」で検索。

ボランティア活動・町民活動を支援する施設です。

◇町社会福祉協議会ボランティア活動 ※町社協HP「ボランティアについて」で検索。

社会福祉関係等のボランティア活動を支援しています。

◇町シルバー人材センター ※公益社団法人野木町シルバー人材センターで検索。

臨時的かつ短期的または軽易で高齢者に向けた安全な仕事を紹介しています。

◇デマンドタクシー「キラ輪号」 ※町HP「デマンドタクシー」で検索。

通院・買い物・お友達の家など、みなさまのお出かけのお手伝いをします。



おしえて サンちゃん



今年も残り僅かの



となりました。



の季節です。

1 2
3 4

冬休みの期間は地域によって異なります。

東北地方

関東地方

短い

夏休み

長い

長い

冬休み

短い

夏休み最後の週末は各地で大賑わいです。

というニュースの時…



東北地方のお子さんたちはすでに登校しています。

長期休暇のトータルは

地域に関わらずほぼ一緒です！



楽しい冬休みを！！

