

シニアの皆さん

それって「コロナフレイル」かも？

「フレイル(虚弱)」とは、年齢を重ねることで体や心の働き、社会的つながりが弱くなった状態を指し、放置すると要介護状態になる可能性もあります。最近では、コロナ禍での自粛生活によりこの状態になりやすいことから「コロナフレイル」とも呼ばれています。フレイルを予防するには、

「運動」「バランスの良い食事」「社会参加」の三つの習慣が大切です。

①運動

自粛生活での「動かない状態」は、足腰の機能を衰えさせます。密を避けて、少数でのウォーキングや、ラジオ体操などを生活習慣に取り入れてみましょう。また、自宅でできる「い

きいき体操」のDVDも活用すると効果的です。DVDは、高齢者支援課(市役所1階)で配布しています。

②バランスの良い食事

高齢者の食事は、特にたんぱく質が不足気味です。肉や魚、卵などを毎食取り入れ、主食・主菜・副食をそろえて「1日3食」を心掛けましょう。

③社会参加

自粛生活の長期化により社会とのつながりが希薄になると、認知機能の低下など、さまざまな悪影響をもたらします。手紙やメール、電話などを利用し、友人や家族など頼ることができる人につなかりを持ちましょう。
問 高齢者支援課地域包括支援センター ☎73・0033

自分の状態をチェック

チェック項目	回答	
半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか。	いいえ	はい
半年間で2～3kg以上の体重減少がありましたか。	いいえ	はい
以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか。	いいえ	はい
ウォーキングなどの運動を週に1回以上していますか。	はい	いいえ
周りから「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると言われますか。	いいえ	はい
普段から家族や友人と付き合いがありますか。	はい	いいえ

※厚生労働省「高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン第2版」より抜粋。

すべての項目の回答が左側になるのが理想です。

習慣1

体を動かしましょう

- ・「いきいき体操」やラジオ体操などで運動しましょう。
- ・近所や公園で散歩しましょう。

3つの習慣づくりでフレイル予防

習慣3

人と交流しましょう

- ・週1回以上は、友人や家族と連絡を取りましょう。
- ・散歩などで人に会ったら、あいさつしましょう。

習慣2

良く食べましょう

- ・「1日3食」を心掛けましょう。
- ・口腔体操を普段から行い、良くかんで食べましょう。
- ・食後と寝る前の歯磨きのうち、1回は5分以上磨きましょう。

問 生涯学習課スポーツ振興班 ☎73・0097

▼「オクトーバー・ラン&ウォーク」のホームページはこちら



参加方法は、スマートフォンアプリを使って、毎日の歩数や距離を記録するだけ。全国ランキングや市民ランキングがいつでも確認できるので、上位を目指し参加してはいかがでしょうか。詳細は、同イベントの公式ホームページをご覧ください。

10月の1カ月間、歩数や距離を記録して、みんなで競い合いませんか。「オクトーバー・ラン&ウォーク」は、歩数や走った距離を、ランキングを通じて競う無料参加のイベントです。

オクトーバー・ラン&ウォーク2021
楽しく運動を



保育所(園)・幼稚園・認定こども園

入所・入園手続きのご案内

受け付けは
11月から



市内保育所(園)、幼稚園、認定こども園の入所・入園手続きを11月から受け付けます。申請書などは福祉課(市役所1階)または野栄総合支所で配布します。

🌸 保育所(園)

入所(園)希望者は福祉課(市役所1階)または野栄総合支所で申し込んでください。

◆入所できる児童

保護者が仕事や病気などの事情で保育できない状態にある、平成28年4月2日以降に生まれた児童

◆受付期間 ※土・日曜日、祝日除く。

11月1日(月)～19日(金)

休日受け付け…11月14日(日) 8時30分～17時15分

夜間受け付け…11月15日(月) 17時15分～19時30分

※休日・夜間受け付けは福祉課のみ。

◆必要な書類

申請書の他、「家庭で児童の保育ができないことを証明する書類」(=下表)などの必要書類を、申し込み児童1人に付き、各1部提出してください。

理由や状況	必要な書類
会社員・パートなど	就労証明書
農業・自営業者	就労証明書(農業・自営業者用)
妊娠中・出産後	母子手帳の写しまたは診断書
疾病・障害	医師診断書または障害者手帳の写し
親族の介護など	親族の介護保険被保険者証の写し
求職活動中	ハローワークカードの写し
在学中	在学証明書または学生証の写し

◆その他

定員を超えた場合は、家庭状況などを総合的に考慮

し、保育困難度の高い児童を優先します。途中入所を希望する場合は、事前に福祉課へご相談ください。

🌸 幼稚園

八日市場幼稚園または、のさか幼稚園への入園希望者は、希望する幼稚園へ直接、子ども同伴でお越しください。

◆入園できる児童

3歳～5歳の児童

◆受付期間 ※土・日曜日、祝日除く。

11月1日(月)から随時(時間は9時～16時)

🌸 認定こども園

認定こども園は、教育と保育のどちらの機能を希望するかにより、入園要件が異なります。希望者は福祉課または野栄総合支所で申し込んでください。

◆入園できる児童など

教育機能の場合は幼稚園と、保育機能の場合は保育所(園)と同様です。必要な書類についても同様です。

◆受付期間 ※土・日曜日、祝日除く。

11月1日(月)～19日(金)

休日受け付け…11月14日(日) 8時30分～17時15分

夜間受け付け…11月15日(月) 17時15分～19時30分

※休日・夜間受け付けは福祉課のみ。

☎️ 福祉課子育て支援班 ☎️73-0096、八日市場幼稚園

☎️72-0442、のさか幼稚園 ☎️67-4633

小学校 新1年生が対象

就学時健診を 実施します

来年4月に小学校へ入学するお子さんの就学時健診を実施します。実施日(=右表)を確認の上、原則、各学区の小中学校で受診してください。

対象となるのは、平成27年4月2日～28年4月1日生まれの児童です。

なお、対象児童の保護者には9月中旬に通知書を郵送しました。通知書が届いていない場合や、入学校を変更したい場合などは下記までお問い合わせください。

☎️ 学校教育課学務班 ☎️73-0094

◆就学時健診の日程

入学校	実施日	受付時間	学区
八日市場小学校	10月5日(火)	13時～13時20分	八日市場イ～ホ、若潮町、飯高、片子、大堀、金原、安久山、小高、飯多香、大保里、公崎、城下、加多古、中台、松山、長岡、大浦、山桑、生尾、宮本、堀ノ内、長丘
豊和小学校	10月5日(火)	13時25分～13時35分	大寺、飯塚、米持、内山、内山新田
栄小学校	10月5日(火)	13時20分～13時40分	川辺、栢田、堀川
椿海小学校	10月6日(水)	13時～13時20分	椿、春海
豊栄小学校	10月6日(水)	13時15分～13時25分	富岡、飯倉、時曾根、貝塚、亀崎、新田久保、木積、久方、飯倉台
須賀小学校	10月6日(水)	13時15分～13時35分	横須賀、高、蕪里、高野、みどり平
平和小学校	10月7日(木)	13時20分～13時35分	平木、東谷、上谷中、荻野、川向
共興小学校	10月7日(木)	13時30分～13時40分	吉崎、長谷、登戸、西小笹、東小笹
野田小学校	10月7日(木)	13時10分～13時25分	野手、今泉、新堀
吉田小学校	10月13日(水)	13時40分～13時55分	吉田、八辺、南神崎、南山崎、入山崎、山崎