

# 介護予防や健康づくり 地域の仲間づくりに 西宮いきいき体操

問 地域共生推進課  
(0798・35・3294)

187グループ約6500人が参加しています!

## 体力に合わせて気軽に参加できる体操です

地域住民がグループで、身近な場所で行う高齢者向けの筋力向上を目的とした体操です。手首や足首におもりをつけ、DVDの映像に合わせて週1回以上実施します。おもりの量を調整したり、いすに座ったまま体操したりすることで、体力に自信がない人でも皆さんと一緒に取り組み、地域の仲間と定期的に交流することができます。

普段の生活を今よりも楽しく元気に送るために、体操を始めてみませんか。

## 西宮いきいき体操を始めたいと思ったら

### ◆新たに地域で始めたいとき

→まずは地域共生推進課にご相談を

希望者に説明会を実施

※おおむね10人以上のグループが対象  
理学・作業療法士による体操の実技と説明

グループでの活動が決まれば、始めに体操指導などを3回実施します

### ◆体験会・講座を開催します!

#### 西宮いきいき体操体験会

同体操や認知症の予防につながる頭の体操をリハビリの専門職が指導します。

【日時】 いずれも午後2時から

①9月11日(月)、②9月27日(水)、③9月29日(金)

【会場】 ①浜脇公民館、②西宮浜公民館、③大社公民館

【定員】 あり

【申込】 地域共生推進課に問合せを

足が軽くなり、楽に歩ける  
ようになりました

友人ができ、会うのが  
楽しみです



みんなで  
やるから  
続きます

気持ちが前向きになりました

「たのしみは みんなの笑顔と笑い声 いきいき体操集う朝」グループ清瀬台の皆さん

### ◆個人で参加したいとき

→地域で取り組んでいる会場へご参加を

地域で自主的に取り組んでいる会場へ参加してください。実施会場は地域共生推進課に問合せを。

市のホームページ(くらしの情報→高齢者福祉→生きがい、交流活動)にも一覧を掲載しています。

#### 介護予防サポーター養成講座

西宮いきいき体操の実施を支援する「介護予防サポーター」の養成講座を開催し、同体操とグループの自主運営について、講義と実技を行います。

【日程】 いずれも午後1時から。3回シリーズ。①9月4日(月)・12日(火)・19日(火)、②10月12日(木)・17日(火)・24日(火)

【会場】 ①市役所東館8階(12日は職員会館)、②甲東センター

【定員】 あり

【申込】 地域共生推進課に問合せを

# 11月1日から資源ごみの持ち去り行為を禁止します

問 美化企画課  
(0798・35・8653)

6月市議会で「廃棄物の処理及び清掃に関する条例」の一部改正案が可決され、11月1日から、ごみステーションに出された缶や古紙などの資源物を「市や市から委託を受けた業者」、「その他市長が認めた者」以外の方が無断で持ち去ることを禁止します。

## なぜ禁止するの?

- ▶ごみステーションに出された資源物は大事な市民の財産です  
市は、資源物を売却することで、年間約1億5000万円の収入(平成27年度)を得て、ごみ処理費用に充てています
- ▶生活環境を守るためです  
持ち去り時の騒音やごみの散乱等は生活環境に支障をきたします

## 持ち去りを禁止するもの

- ・資源A(新聞、ダンボール、衣類等)・資源B(チラシ、雑誌等の古紙類)
- ・もやさないごみ(アルミ缶、スチール缶、ビン、鍋等の金属製品)
- ・小型家電、ペットボトルなど

## 皆さんにお願いがあります

- ▶ごみは収集日当日の朝8時までに出してください  
夜間の持ち去りを防止するためです
- ▶持ち去り者への呼び止めや注意は避けてください  
トラブルの原因となります  
持ち去りを発見したら美化企画課までお知らせください
- ▶自治会等の集団回収で集められた資源物が持ち去られた場合は、警察にご相談ください  
※今回改正される条例は、市が回収するごみステーションに出された資源物に適用されるものです

## 違反者に対しては?

- ・違反行為の禁止を命じる場合があります
- ・禁止命令に違反した者や、違反行為を行わせた者には、20万円以下の罰金が科せられる場合があります

夏休み前に  
再チェック

## 公園のルール 知っていますか?



公園(武庫川河川敷を含む)で花火やボール遊びをするときは次のことに注意してください。

### 花火のルール

- ・音の出る花火は禁止です  
ロケット花火や打ち上げ花火、爆竹など音の出る花火は終日禁止となっています。
- ・午後10時以降は全ての花火を禁止しています  
午後10時以降は手持ち花火など音の出ない花火も全て禁止となっています。

### ボール遊びのルール

小さな子の安全に気を付けて、また、周りの住宅に迷惑を掛けないようにして、楽しく遊んでください。

問 公園緑地課(0798・35・3611)

第6回

## ホント?! 食のQ&A

～保健所の管理栄養士がお答えします



Q: 夏バテはどうして起こるの? 予防するにはどうしたらいいの?

A: 夏バテは気温の上昇による睡眠不足や、消化機能の低下、栄養不足などが原因で起こります。予防するには、十分な睡眠、バランスのよい食事が大切です。

夏はそうめんなどの冷たい麺が多くなりがちですが、肉・魚・大豆製品や野菜も一緒に食べるようにしましょう。トマトやキュウリ、オクラなどの夏野菜は、ビタミンやミネラルとともに水分補給にも役立ちます。また、冷たいものばかり食べ続けると胃腸の働きが弱まります。火を使う調理が暑くて辛いときは、電子レンジなどの調理器具を上手に活用して温かい料理も味わうようにしましょう。

問合せは保健所健康増進課(0798・26・3667)へ。



管理栄養士の皆さん