

イベントの様子は
こちらをご覧ください



晴天の下 週末のイベントが大盛況

■11月6・7・13・14・20・21日 勝山市内各所



11月の週末は、ゆめおーれ勝山や市民会館、越前大仏など勝山市内各所で、さまざまなジャンルのイベントが開催されました。これまで、コロナ禍の影響でたくさんのイベントが中止、延期されてきたこともあり、久しぶりの開催にどの会場も大勢の人で賑わいました。

飲食店とコラボしたスイーツを販売

■11月21日 郡町



勝山中部中学校の芸術部が地元の飲食店と一緒に考案したサツマイモのパフェ「キャラメル中学いも」を一日限定で販売しました。

この日準備した約100個のパフェは、1時間で完売するほどの人気でした。中学生と飲食店のコラボ、今後の展開が楽しみです。

HOT話題

化石発掘体験 40万人を突破

■11月3日 かつやま恐竜の森



かつやま恐竜の森「どきどき恐竜発掘ランド」のオープンから18年目。この日、化石発掘体験の参加者が累計40万人に達しました。

勝山ジャズフェスティバル2021

■11月7日 勝山市民会館



県内で活躍するジャズミュージシャンが共演する勝山ジャズフェスティバルが開催され、当日の様子はインターネットでライブ配信されました。

ご寄附

ありがとうございました



市の福祉事業に役立ててほしいと、株式会社パシオンで実施した人形供養の際に集まった浄財9万2,866円のご寄附をいただきました。

特集 元気に楽しく人生を送るために

フレイル予防でもっといきいき

フレイルって何？

人は年齢を重ねるとともに少しずつ体力や気力が衰え、外出する機会が減り、手助けや介護が必要となってくる。このように心と体の動きが弱くなってきた状態を「フレイル」といいます。フレイルの進行を予防するためには「栄養」「運動」「社会参加」の3つがバランスよく実施されることが大切です。

まずは自己診断

「指輪っかテスト」

ふくらはぎの最も太い部分を両手の親指と人差し指で軽く囲んでください。



※「指輪っかテスト」は、東京大学高齢社会総合研究機構が実施した柏スタディをもとに考案されました
※サルコペニアとは加齢や疾患による筋力低下のことです

みんなで集まって フレイルチェック

今年には湯ったり勝山と長山町ふれあい会館で、フレイルチェックを実施しました。フレイルチェックでは、フレイルサポーター（地域の健康づくりの担い手）の皆さんと一緒に握力やお口の機能などをチェックします。チェックをすることで、どの項目が弱ってきているか、早く気づくことができます。



フレイルチェックの実施後には、フレイル予防対策として運動講座や栄養・口腔講座を開催しています。理学療法士や言語聴覚士による自宅で取り組める体操やお口体操のお話に、参加者は熱心に耳を傾けていました。

フレイル予防をはじめるには？ 介護予防教室のご案内

申・問 健康長寿課(すこやか内) ☎87-0900

色んな方との交流を楽しみたい、体を動かしてみたい方は健康長寿課までお問い合わせください。

いきいきサロン

体操やレクリエーション、講座などを行っています。
ところ▶湯ったり勝山(1～3月は福祉健康センター「すこやか」となります)
※送迎はありません

利用回数▶月2回

開催時間▶午前10時～11時30分

はつらつ教室

運動機器を使った体操教室です。
ところ▶悠悠いきいき倶楽部ちやま、カリリ口勝山店(どちらも送迎があります)
利用回数▶月2回(1回当たり150円)
開催時間▶悠悠いきいき倶楽部ちやま…午前9時30分～11時、カリリ口勝山店…午後1時30分～3時