

今知りたい！介護保険

フレイル予防について④

■健康課介護保険係・地域包括支援センター ☎(67)5182

社会参加とフレイル予防

感染症対策で外出を控え、人との交流が減り、一人で過ごす時間が多くなっています。社会とのつながりを失うと、フレイルに近づきます。社会的フレイルの兆候があるかチェックしましょう。左表の色のついているところに○がつくと、社会的フレイルの可能性があります。

社会参加	チェック項目		回答欄	
	1	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
2	1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ	
3	自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ	
4	何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい	

出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢『フレイル予防ハンドブック』より一部抜粋

社会的フレイルの予防

感染症対策をされた場所での体操や、屋外でのウォーキングなどは、運動機能の維持はもとより、仲間と交流する機会となり、社会的フレイルを予防します。また、趣味活動の継続や、感染症対策をしながら、外出する機会を意識的につくりましょう。町では、いつまでも住み慣れた地域で暮らせるまち「健康長寿の里・かんら」を目指し、高齢者を対象とした事業を行っています。

フレイル予防事業

にこにこサロン (場所：にこにこ甘菜)	毎週月曜日 9時～15時
いきいき筋カトレニング教室 初級(場所：にこにこ甘菜)	毎週水曜日 9時～10時
いきいき筋カトレニング教室 上級(場所：ら・ら・かんら)	第1・3木曜日 10時～正午
おたっしや会	行政区21カ所で開催

※警戒度などに応じて休止や時間短縮となることがあります。

健康長寿を目指す  
キラッとかんら人

町の元気アップ塾「コグニサイズ」に参加し、趣味のゴルフにも再チャレンジするようになりました。終活にも取り組み、家族に自身の思いを書き記した「エンディングノート」を作成し、万が一のときに備えられています。



10分で1,100歩を目安に歩数計を意識して散歩を続けています。体調に合わせてコースを選び50分くらい歩いています。

瀧上勝作 さん(天引・77歳)

フレイル予防事業については、町ホームページをご覧ください。



きらきら☆かんら  
駐在所だより

連載  
No.141

夕暮れ時の  
交通事故防止



小幡駐在所  
川嶋健二さん

群馬県警察では、夕暮れ時や夜間の交通事故を防止するため、早めのライト点灯と反射材の着用を促進しています。

ドライバーの皆さんへ

車のライトは、ドライバーにとつて周りが見えやすくなるだけでなく、歩行者やほかのドライバーに自車の存在を認識させる手段となります。そのため、暗くなり始めたから早めにライトを点灯し、しっかりと自分の存在をアピールしながら走行しましょう。

歩行者・自転車運転者の皆さんへ

夜間に限らず、夕暮れ時に外出する際も反射材を着用しましょう。反射材を身につけることで、車の運転者に自分の存在を知らせること

ができます。また、自転車に乗車する際には、夕暮れ時に早めにライトを点灯し、車の運転者に自分の存在を知らせながら走行しましょう。県内では歩行者や自転車が巻き込まれる死亡事故が多く発生しています。自身や大切な家族の命を守るためにも、早めのライト点灯や反射材を活用し、交通事故防止を心掛けましょう。

反射材の着用



早めの  
ライト点灯

※反射材の種類は、タスキや靴に貼るシールタイプ、手袋、自転車用などたくさんありますので、ぜひ活用しましょう。



## 甘楽町図書館

開館 午前9時～午後7時  
☎70-4660  
✉rarakanra@town.kanra.lg.jp

### ▶お知らせ

#### 【3月の休館日】

7日(月)、14日(月)、22日(火)、28日(月)

#### 【臨時休館日】 ※蔵書整理のため

15日(火)～18日(金)の4日間

返却は夜間返却口をご利用ください。

### ▶3月自殺対策強化月間「こころの本棚」

健康課と連携し、いのちの大切さ・こころの健康に寄り添う特集コーナーを設置します。旅立ち、新しい始まりの季節にホッとタイムを…。

### ▶甘楽郡小学校読書感想画・最優秀作品

上学年自由読書の部

下学年自由読書の部



山崎茉莉さん  
(新屋小6年)

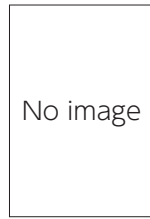
題名「いかくするオオカミの親と子ども」  
書名「最後のオオカミ」



松井愛夏さん  
(福島小1年)

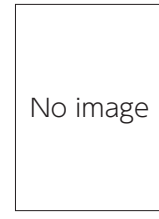
題名「たのしいえんそく」  
書名「ねずみのえんそくもぐらのえんそく」

### NEW▶▶図書館に新しくいった本



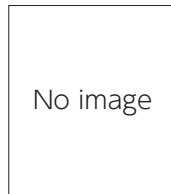
皆のあらばしり  
乗代雄介著／新潮社

幻の書の発見か、偽書か？  
歴史謎解き小説



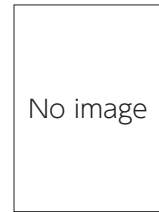
日本の絵本100年  
100人100冊  
広松由希子著／玉川大学出版部

大正から平成までに出版された100冊を紹介



しあわせをさがして  
いるきみに  
エヴァイランド作・  
いとうひろみ訳／ほるぷ出版

あせらず、ゆっくり  
(こころの本棚)



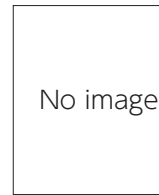
タキミカ体操  
瀧島未香著／サンマーク出版

体が動けば心が動く！



クロベえ  
ふくだいわお作／光村教育図書

クロベえとぼくの、ゆかいなさんぽ



ことばのかたち  
おーなり由子著／講談社

もしも、言葉が見えたなら。  
卒業を迎えるあなたへ！

### 世帯・人口



世帯	5,073 (△8)
人口	12,758 (△9)
男	6,316 (△9)
女	6,442 (±0)
転入	20
転出	24
出生	11
死亡	16

1月31日現在  
(前月末比)

## 防災行政無線の自動音声応答サービスを開始しました

■ 総務課庶務係 ☎74-3131

防災行政無線で放送した最新の内容を電話で確認できます。  
放送内容をもう一度確認したい場合にご利用ください。

### 防災行政無線テレホンサービス

☎0274-74-6466

(通話料がかかります)

甘楽町役場から  
お知らせします



2月15日現在の登録者数は3,735人です

町の火災防災・防犯・行政情報をいち早く受信

### 甘楽町安全安心メール

防災行政無線の放送内容は、安全安心メールでも配信しています。災害や有事の際に備えてぜひご登録ください。



↑登録はこちらから