



大崎市自主文化事業 SAMURAI APARTMENT ワンマンライブ

☎ 生涯学習課総務担当 ☎23-2213

和太鼓、DJ&ラップ、女性ボーカルという唯一無二のスタイルから奏でる、ジャンルにとらわれない音楽を楽しみませんか。詳しくは市ウェブサイトを確認してください。

日時 2月11日(火) 開場13時 開演14時

場所 市役所本庁舎1階市民交流エリア屋内広場(パタ崎さん家)

定員 100人(申し込み不要)



▲SAMURAI APARTMENT



大崎市・東北生活文化大学連携協力事業「をだえのアニメ」

☎ 大崎市民ギャラリー(緒絶の館) ☎21-1466

アニメーション展を開催します。さまざまなアニメーションの世界に浸りませんか。

期間 2月18日(火)~24日(月) 10時~16時

内容 学生が制作したアニメーション作品の上映など

◆関連イベント

子ども向けワークショップ「をだえのコラージュ」

コラージュを作成し、アニメの世界を体感します。

日時 2月23日(日) 13時~15時

対象 高校生以下(小学校低学年以下は保護者同伴)

定員 先着10人

申込 2月12日(火)9時から電話で申し込み



▲市ウェブサイト

ふるかわ産直厨房~おいしさ協奏曲~

☎ 農政企画課農業経営・水田農業担当 ☎23-7090 FAX23-7578

古川地域産の食材にこだわったディナーを堪能しませんか。古川地域で育てられた「仙台牛」と、イノシシ肉「大崎ジビエ」が一度に両方味わえる、ぜいたくな食事会です。

日時 2月21日(金) 18時~(受け付けは17時30分)

場所 アインパルラ浦島(古川李塚)

内容 古川地域の認定農業者が丹精込めて育てた野菜、子実用トウモロコシを食べて育った「仙台牛」、「大崎ジビエ」を使った食事会

※食材は状況により変更になる場合があります。

定員 先着50人

料金 5,000円(税込み)

※アルコールメニューは1ドリンク500円のチケット制で、当日現金払いとなります。

申込 2月14日(金)まで電話、または住所・氏名・電話番号を明記してファクスで申し込み後、農政企画課に現金払い、または振込口座への振り込み(振込手数料は自己負担)

※振り込みの場合は、入金を確認でき次第チケットを郵送します。

振込先 古川農業協同組合 東部支店

口座番号:0010462

口座名義:大崎市古川地域認定農業者連絡協議会

あきらちゃん&ジャンプくん あそびうたコンサート

☎ 地域交流センター(あすも) ☎22-3001

秘伝ラーメン体操で有名な「あきらちゃん&ジャンプくん」がやってきます。子どもも大人も一緒に、歌って踊って楽しみましょう。

日時 3月1日(土) 10時30分~11時30分(受け付けは10時から)

場所 地域交流センター(あすも)多目的ホール

定員 親子先着100組

申込 2月3日(月)から21日(金)まで電話(平日9時~17時)で申し込み



▲ジャンプくん



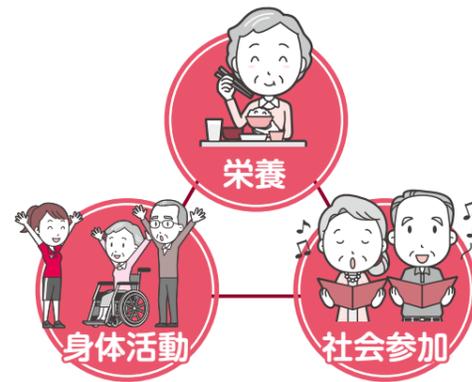
▲あきらちゃん

あなたは大丈夫? いざ、フレイルチェック!

6カ月で2キログラム以上体重が減少している	はい	いいえ
ペットボトルを開けるのが困難だ	はい	いいえ
ここ2週間、わけもなく疲れた感じがする	はい	いいえ
横断歩道を渡るのに苦労する(信号が青の間に渡りきれない)	はい	いいえ
週1回軽い体操や運動などをしていない	はい	いいえ

「はい」に3つ以上該当した場合は、フレイルの可能性がります。自分の状態を知り、予防方法を学びましょう。

日常生活の中で3本柱をバランスよく実践し、フレイルを予防することが健康寿命を延ばす第一歩です。人によって、フレイルの兆候は40代から始まる場合もあります。中年期以降は生活習慣病予防だけでなく、フレイル予防にも取り組みましよう。



- 1 栄養** バランスの良い食事をしっかりとる。口腔内の健康にも気を配り、定期的な歯科受診を心がける。
- 2 身体活動** 日常生活での活動量を増やす。
- 3 社会参加** 趣味活動や地域交流などで社会との関わりを持ち、活動の場を広げる。

健康長寿の鍵は

フレイル予防

2月はフレイル予防月間です。この機会に自分の心身の健康を振り返り、フレイル予防を実践してみませんか。

フレイルって?

「フレイル」とは、健康な状態と要介護状態の間であり、加齢などにより体力や気力が弱まってきている状態のこと

です。多くの人がフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると考えられています。一方で、早期に気づき、適切な対策をすることで、健康な状態に改善することができます。

「おおさきフレイル相談薬局」認証制度

フレイルについて気軽に相談できる体制づくりのため、市と大崎薬剤師会が協働で「おおさきフレイル相談薬局」の認証制度を始めました。

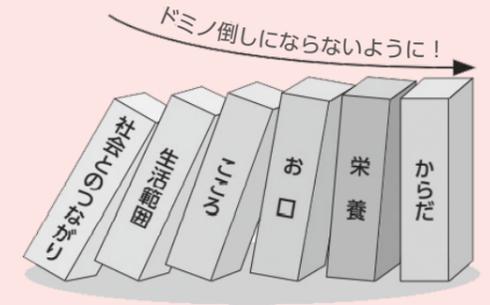
4月1日(火)から、認証された薬局でフレイルチェックや薬・食事・運動などのフレイル予防に関する相談ができるようになります。

詳しくは、市ウェブサイトを確認し、本制度を活用してください。



◆「フレイルドミノ」に注意

社会との関わりを失うことがフレイルの入り口です。社会性の低下が引き金となり、心身のさまざまなものがドミノ倒しのようになっていきます。閉じこもらずに、自分の活動の場を広げてみましょう。



出所: 東京大学高齢社会総合研究機構・飯島 勝也 作図