

# みどりん通信

9月号  
2018 vol.2

参加  
無料

## 高血圧症予防の モニター募集



無料

貸し出し

自宅で測定する場合(60名)は、ウェアラブル活動計(歩数)や血圧計を無料で貸し出します。日々の健康の変化が簡単に保存されます。

緑が丘では、高血圧に関するデータをインターネット上で自動的に管理、健康状態の見える化やアドバイスを行う新しい健康管理を開始します。ぜひ、この機会をご利用ください。

- 期間** 平成30年10月～平成31年2月
- 募集** 80名(自宅測定モニターは60名)
- 条件** 血圧140mmHg以上の方、または高血圧症で治療中の方
- 申込み** 来館、または電話(0794-70-7155) **締切り** 9/7(金)



ウェアラブル活動計



血圧計

※本事業は、「IoT×サテライト拠点による『生涯活躍』推進事業」として、総務省が推進する「IoT サービス創出支援事業」に採択されました。  
※IoT:Internet of thingsの略。モノがインターネットにつながる仕組みのこと。測定機器からインターネットを通して簡単にデータを保存管理してくれます。

Healthy  
健康  
コラム

## 65歳からの 健康づくりの**新常識!**

### フレイル予防で 健康な身体づくり

フレイルであることに早めに気づいて、  
適切な対策をとることで、  
元の状態にもどることもできます。

まずは日常生活の動作や運動機能など  
フレイル予防のチェックリストで  
詳しくチェックしてみませんか。

### ?フレイルって

フレイルとは、病気ではないけれど、  
年齢とともに筋力や心身の能力が低下し、  
介護が必要になりやすい健康と要介護の間の  
虚弱的な状態のことです。



兵庫県民の平均寿命は  
男女とも80歳以上  
\*2015年都道府県別生命表より



日常生活に制限のある期間\*  
男性 約11年、女性 約14年

\*平成29年兵庫県健康づくりプラン(第2期)より

### フレイル予防に 3つの対策

できそうなものから  
はじめてみましょう!

#### 栄養

食・口腔機能

バランスよく食べ、  
よく噛んで食べることが  
大切です!

#### 身体活動

動く

階段を使う、  
運動をするなど  
少し多めに動きましょう

#### 社会参加


趣味活動・ボランティア

家族以外のおしゃべりや  
お出かけの頻度・時間を  
増やしてみましょう!

くらし

# 相談

毎月、各種くらしの相談を開催しています。専門家の方から具体的なお話を聞くことができるこの機会に、ぜひご相談ください。

|             |  |
|-------------|--|
| 健康相談        | <br>専門家の方々の<br>相談を予定しています<br>*日程は「みどりん」でお知らせします<br>*事前予約制(先着順)<br>*お問合せは0794-70-7155(みどりん) |
| 税務相談        |  |
| 生活支援相談(高齢者) |  |
| 成年後見相談      |  |
| 栄養相談        |  |
| リハビリ相談 など   |  |

ご相談 **無料**

1回  
約30分



4人程度を予定

## ( 定期開催のお知らせ )

毎月 第2水曜日

「一般栄養相談会」  
9/12(水) 13:30~15:30

### 栄養相談会(三木市栄養士会)

管理栄養士がおひとりおひとりに応じた食事方法などのアドバイスをいたします。

こんな症状が気になる方

- 食欲がなく、食事量が減ってきている
- 食べたり飲んだりするとムせてしまう
- 水分がうまくとれない
- 最近、急にやせてきた
- 食事の管理がうまくいかない
- 食べやすい食事の工夫をお願いしたい
- 病後の食事相談 など



開催レポート

8/8(水)に特別栄養相談会を開催しました。皆さん日頃の相談をされて「今後の食生活改善に役立った」と、ご感想いただきました。

申込み 来館、または電話(0794-70-7155) 締切り 9/5(水)

毎月 第4火曜日

「こころの相談」  
9/25(火) 13:00~15:00

### こころの相談(公益財団法人 復光会 垂水病院)

垂水病院より臨床心理士、精神保健福祉士、看護師等の専門員が来館し相談を承ります。いろいろな悩み、ストレス、うつ病などでお困りの方、または家族の方もどうぞ。



申込み 来館、または電話(0794-70-7155) 締切り 9/18(火)

※申込み多数の場合は抽選。当選者にはご連絡します。

## たのしむ

# 交流

各種団体、趣味・サークルの打合せや活動、  
談話などにご利用いただけます。交流イベントも開催中。

### \みどりんゼミ / 全4回

## サンロード商店街 インターネット講座

9/12(水) 10:00~12:00

サンロード商店街で、インターネットができる環境を整備中!  
それに伴って「みどりん」も無料Wi-Fiスポットになっています。  
この機会にインターネットのあれこれ、一緒に学んでみませんか。

- 定員** 10名程度(スマートフォン、パソコン、タブレット各自ご持参できる方)
- 講師** 上野 真哉氏(D&K Planning)
- 参加費** 無料
- 申込み** 来館、または電話(0794-70-7155) **締切り** 9/5(水)

※申込み多数の場合は抽選。当選者にはご連絡します。

第1回 9/12(水) 公衆無線LAN

第2回 9/19(水) インターネット・ホームページ

第3回 9/26(水) Facebook

第4回 10/3(水) Twitter

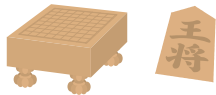
初心者の方もインターネットを  
気軽にはじめてみませんか



## 将棋・囲碁サークル登録

### 「対局してくれる人を捜しています」

と、何名かお見えになりました。お名前や連絡先など伺って  
おりますので、同じく一人で対局相手を探しておられる  
方、みどりんでぜひご登録されてみてはいかがでしょうか?



将棋・囲碁の仲間が  
増えそうです

8/9(木) 開催レポート

-12(日)

## 駄菓子屋さん

懐かしの駄菓子で  
多世代交流

8月9日から12日まで開催の駄菓子屋さんが  
盛況のうちに終了しました。  
ボランティア参加の兵庫県  
立三木北高校の皆さん、ど  
うもありがとうございます。  
小さなお子様からおじい  
ちゃん、おばあちゃんまで笑  
顔あふれるイベントでした。



## いきいき

# 健康

健康寿命を延ばすには日頃からの運動や身体チェックが大切です。  
健康ステーションの利用や健康イベントにぜひご参加ください。

毎朝 9:00~

## (運動を習慣化して) 健康づくり



みっかい☆いきいき体操のDVDを流しています。  
みんなと一緒にカラダを動かしましょう

### ? みっかい☆いきいき体操って

「歩く」「立つ」「座る」など日常生活に必要な筋力や  
体の動き、バランスを身につけるための  
筋力トレーニング。「週1回又は2回」の体操を推奨!

毎週 火曜日 10:00~12:00

## 超・腸美人になれる酵素活用講座

9/4 火 「簡単食生活&体調チェック(発酵ジュース試飲)」

11 火 「いつ何を食べるかで健康が決まる(グリーンスムージー試飲)」

18 火 「日本人のうんちは今100gに減った理由(甘酒試飲)」

25 火 「酵素と発酵食が必要な理由(酵素ドレッシング試食)」

- 講師** 西村 芳子氏(Lauai リビングフードスクール 学長)
- 定員** 10名(先着順) **参加費** 無料
- 申込み** 来館、または電話(0794-70-7155) **締切り** 9/3(月)

|     |                          |      |                     |      |                     |      |                               |
|-----|--------------------------|------|---------------------|------|---------------------|------|-------------------------------|
| 1 土 | 休館日                      | 9 日  | 休館日                 | 17 月 | 休館日                 | 25 火 | 手紙・絵サークル<br>こころの相談<br>酵素活用講座④ |
| 2 日 | 休館日                      | 10 月 |                     | 18 火 | 手紙・絵サークル<br>酵素活用講座③ | 26 水 | インターネット講座③                    |
| 3 月 | 平和のひろば 締切り<br>酵素活用講座 締切り | 11 火 | 手紙・絵サークル<br>酵素活用講座② | 19 水 | インターネット講座②          | 27 木 | みどりん健康教室                      |
| 4 火 | 手紙・絵サークル<br>酵素活用講座①      | 12 水 | 栄養相談会<br>インターネット講座① | 20 木 | 健康教室 締切り            | 28 金 | 椅子ヨガ                          |
| 5 水 | インターネット講座 締切り            | 13 木 |                     | 21 金 | 椅子ヨガ                | 29 土 | 休館日                           |
| 6 木 | 平和のひろば                   | 14 金 | 椅子ヨガ 締切り            | 22 土 | 休館日                 | 30 日 | 第27回 三木さんさんまつり<br>休館日         |
| 7 金 | 血圧モニター 締切り               | 15 土 | 休館日                 | 23 日 | 休館日                 |      |                               |
| 8 土 | 休館日                      | 16 日 | 休館日                 | 24 月 | 休館日                 |      |                               |

※イベントスケジュールは予告なく変更することがあります。詳しくは「みどりん」までお問合せください。

### 平和のひろば

## 「今、平和について思うこと」

73年前、身近にあった  
戦争の体験談を聞きますか？

第1部 「神戸空襲の体験を語る」

講師：島田 晴夫氏

第2部 「グループトーク」(茶菓子付き)

日 時：9/6(木)10:00～12:00

参加費：無料

定 員：20名様(応募多数は抽選)

締切り：9/3(月)午前中まで

お問合せ みどりん 0794-70-7155

### 椅子ヨガ体験会

## やさしい椅子ヨガ

椅子に座って無理なくできるヨガです。ゆっくり丁寧に身体を動かしていく、やさしいヨガなのでどなたでもヨガ体験が可能です。

日 時：9/21(金)・28(金)  
13:30～14:30

参加費：無料 年齢・性別不問

定 員：各回5名程度(応募多数は抽選)

締切り：9/14(金)

申込み みどりん 0794-70-7155

お問合せ yoga\_miki@yahoo.co.jp

### 参加者募集

## 手旗信号講習会

日本の伝統的な手旗信号を復活。自衛隊・海上保安庁・機動隊・ボーイスカウトなどで行われています。★講習は週1回、1時間程度。3人以上集まれば日程調整します。

お問合せ みどりん 0794-70-7155

### みどりん健康教室

兵庫ヤクルト販売株式会社様より講師をお招きし、「おなかの健康と乳酸菌」や「動脈硬化改善」について講演をしていただきます。その後「アルテット」を用いて皆様の血管年齢を測定。ぜひご参加ください。

日 時：9/27(木)13:30～15:30

参加費：無料

定 員：20名程度(応募多数は抽選)

締切り：9/20(木)

お問合せ みどりん 0794-70-7155

**編集後記** みどりん通信も装いをあらためて第2号の発行となりました。イベントやお知らせも段々と増えてきて、誌面も充実してきたように思います。もちろん“みどりん”本体もしっかりと頑張っています。これからも住民の皆さんと一緒に見て楽しく、読んで役立つ誌面作りをしていきたいと思っておりますので、ご協力をお願いいたします。みどりんやみどりん通信に対する要望やご意見は、いつでも受付しておりますのでご遠慮なくどうぞ。

### みどりん通信広告募集

みどりん通信は年6回発行で緑が丘地区全域に配布(3,500部)。サイズは縦30×横60(mm)、1回3,000円です。原稿は各自でご用意いただけます。毎月月末が締め切りになります。詳細はみどりんまで。

お問合せ みどりん 0794-70-7155

### Wi-Fiフリースポット設置

Wi-Fiフリースポット設置しました。みどりん内でご利用可能です。スマホやタブレットを持ち込みいただいて無料Wi-Fiをお楽しみください。当館およびサンロード商店街の無料Wi-Fiは安全で高度な暗号化パターン「AES(WPA2)」を採用しておりますがネットバンキングなど外に漏れるとリスクの高い情報は通信しないようにお願いします。

無線でネット



緑が丘プラザ  
みどりん  
(緑が丘事業部) TEL 0794-70-7155  
平日9:00～17:00 土・日・祝日は休み

HP <https://miki-shogai-katsuyaku.com/>

Facebook 三木市 みどりん 検索



HP



Facebook