

身体活動や運動の量を増やして健康になろう!

Let's 体操 Exercise

健康増進課 ☎32-2069

厚生労働省が「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」を出しました。近年、日常生活での運動習慣が減ってきていることが指摘されています。身体活動・運動の量を増やすことは、心臓病、2型糖尿病、がんなどのリスクを下げることで報告されています。また、うつや不安の症状が軽減され、幸福感を高める効果もあります。最近では、スマートフォンなどにも歩数計が入っていて、気軽に運動量が分かる時代です。まずは日々の運動量を確認し、体を動かしましょう。

ガイドの目標

- ✓ 個人差を踏まえ、強度や量を調整し、できることから取り組む
- ✓ 今よりも少しでも多く体を動かす



階段を使う、定期的に立ち上がるなど、できることから、はじめてみよう!



家事、運動などの身体活動の目安



- 成人は、1日60分以上 (8,000歩以上)
- 高齢者は、1日40分以上 (6,000歩以上)

- 筋力トレーニングを週2～3日行う
- 座りっぱなしの時間を減らすなど



地域づくり通信 大崎地域づくり協議会

ふらっとカフェ

5月15日に大崎地域づくり協議会がふらっとカフェを開催しました。ふらっとカフェは、高齢者の居場所づくりや地域交流のため、公民館の敷地内で毎月1回開催しています。

当日は、穏やかな日差しの中、ピザやコーヒー、お菓子を囲みながら、地域の皆さんが和気あいあいと会話を楽しみました。



※市では、連合町内会支部を単位に地域課題の解決に向けた取り組みを行う「地域運営組織」の活動を支援しています

☎地域づくり推進室 ☎32-2032

おしえてエコるびー

食品ロスをなくそう!

食品ロスって?

「期限切れ」や「食べ残し」、「売れ残り」などさまざまな理由で、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。令和4年度の日本の食品ロス量は、472万トンと推計されています。

一人ひとりの行動で、食品ロスをなくそう

- ✓買った食材は「使いきり」
- ✓食事は残さず「食べきり」
- ✓生ごみを捨てる時は「水きり」

3つの「きり」で食品ロス、生ごみを減らすのじゃ



環境奉行「エコるびー」

☎環境事業課 ☎32-2203

令和6年度和牛入門講座

和牛繁殖経営を始めるための知識や技術を習得できます。基礎講義や牧場体験実習、市場視察など全4回です。
開講日 8月17日(土)午前10時～午後3時
ところ 岡山県農林水産総合センター畜産研究所(美咲町)
※申込方法など、詳しくはお問い合わせください
岡山県畜産協会経営対策班 ☎086-2227-8575

ベビーマッサージ教室

赤ちゃんとのふれあいがもっと楽しくなるベビーマッサージ体験です。
とき ①8月21日(水)午後1時30分～3時 ②10月8日(火)午前10時～11時30分
ところ 中央公民館
対象 1カ月健診で健康と診断された歩き始めるくらいまでの乳幼児と保護者
講師 酒本尚美さん(健康運動指導士)
定員 各10組(申し込み多数の場合は抽選)
持ってくる物 バスタオル
料金 100円(オイル代)
申込方法 電話または窓口で

直接申し込み

締め切り ①8月8日(木)②9月26日(木)
☎中央公民館 ☎24-51111 (平日午前9時～午後5時)

イベント

世界に一つだけの手作り発表会 vol.7

ダンス・舞踊・楽器演奏のほか、各種パフォーマンスなどを披露します。入場無料で、どなたでもご覧いただけます。
とき 8月25日(日)午前10時30分開演
ところ ベルフォーレ津山(アルネ・津山7階)
☎31-2525

作州津山宮川朝市

放し飼いの鶏卵・新鮮野菜・手作り加工品の販売や、農産物が当たる抽選会などを行います。
とき 8月11日(日)午前7時～9時
ところ 城北橋下手河川敷(山北)
☎32-2178

24時間 365日、問い合わせにチャットボットが答えます

使い方

- ①市公式LINEアカウントのトーク画面のメニュー右下、または市ホームページ右下の「AIに質問する」を押す



- ②聞きたい内容を選ぶか、一番下のキーワード欄に聞きたい内容を入力して「送信」を押す
- チャットボットに聞かれている質問
- 夏まつりについて知りたい
 - 防災ハザードマップについて知りたい
 - 市役所の窓口の受付時間を知りたい
 - 家庭ごみの収集日を知りたい



☎秘書広報室 ☎32-2029

三柵 明子 彫刻展「もの-かたり」

人間の持つ「内面」や秘められた「感性」、木や土の持つ「温もり」や「生命観」などをテーマに制作を行う三柵明子さんの彫刻展です。

とき 8月3日(土)～9月1日(日)午前10時～午後6時 (入館は午後5時30分まで)

ところ ポートアート&デザイン津山(川崎) ※毎週火曜日、8月14日(水)は休館



☎ポートアート&デザイン津山 ☎20-1682

売り切れ次第終了! サンヒルズ 大お盆市

とき 8月10日(土)午前9時～
ところ 津山市地産地消センターサンヒルズ(大田)
内容 お盆用の花や地元農産物・加工品、焼きそば、かき氷などの販売

☎サンヒルズ ☎27-7131

注文をまちがえるかもしれないレストラン

認知症の人がホールスタッフとして働きます。間違えることがあっても「ま、いいか!」の寛容な気持ちで来店ください。

とき 9月4日(水)午前11時～午後0時30分
ところ 津山城東とうふ茶屋 早瀬豆腐店(東新町)
※詳しくは、お問い合わせください

☎津山市地域包括支援センター ☎23-1004