



3/8  
(土)

## 「アイシングクッキー作り」を開催しました

市民センター主催にて、岩堀 仁美さんを講師にお迎えし、「アイシングクッキー作り」を開催しました。

アイシングクリームを色付けして、クッキーに塗っていく手順を教わり、参加者の皆さんは、それぞれのデコレーションを楽しみました。

プレゼントにこんな可愛らしいクッキーをもらえたら、とても嬉しいですね(o^ー^o)



## 「富洲原 三大祭り」の映像につきまして ご視聴、ありがとうございます。

地域の皆さまのご協力を得て完成しました「富洲原 三大祭り」の映像を、令和6年12月5日からYouTube（ユーチューブ）にてアップしておりますが、たくさんの方にご視聴いただき、誠にありがとうございます。

ちなみに、3月14日現在の再生回数は下記のとおりであり、配信日以降、予想を超えるご視聴に、重ねてお礼申し上げます。

「松原石取祭」727回 「富田一色けんか祭り」714回 「天カ須賀石取祭」830回



映像は  
こちらから

## 【お詫びと訂正】

### 地区社会福祉協議会 ホームページ委員会からのお知らせ

令和7年3月1日発行の地区広報「とみすはら」の「シリーズ昭和の富洲原（教育施設編 VO.1）」の記事の一部に誤りがありました。

下記のように、訂正させていただきます。

「はまぎく保育園」の文面の3行目  
〔誤〕 昭和47（1972）年、富洲原保育園となり

↓  
〔正〕 昭和46（1971）年、富洲原保育園となり

みなさまにはご迷惑をお掛けしたことをお詫び申し上げます。

【問合せ】富洲原地区団体事務局 ☎ 365-1174

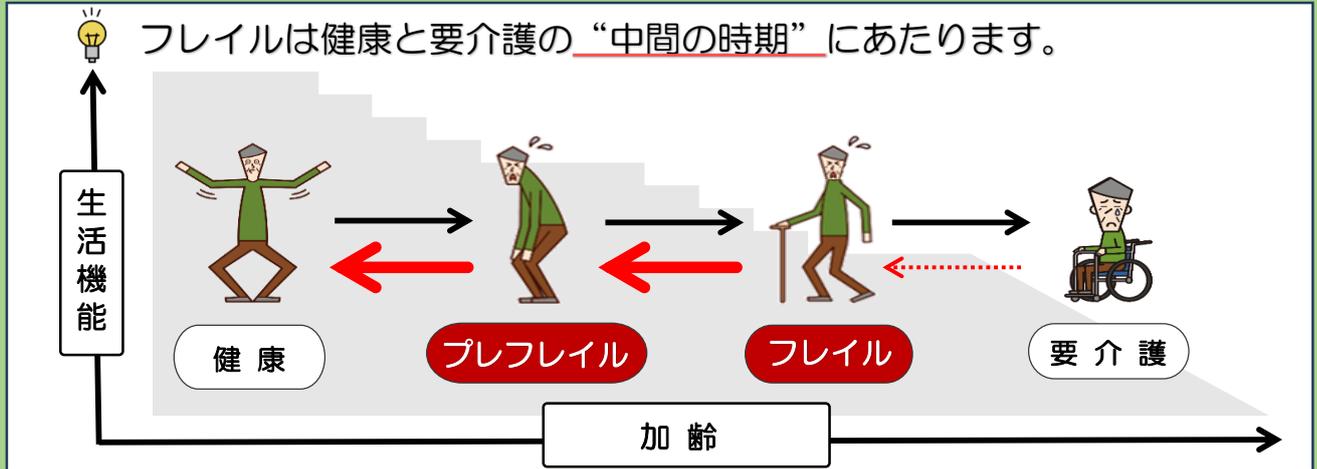
- ✓半年で体重が2~3kg減った
- ✓5分前のことが思い出せない
- ✓歩く速度が遅くなった
- ✓体を動かすことが減った
- ✓わけもなく疲れるような感じがする



これって歳のせい？

# フレイル

加齢に伴って、心身の活力（筋力や認知機能）が低下した状態かもしれません。



フレイルは健康と要介護の“中間の時期”にあたります。

- フレイルになる・進行する原因はあるの？
- フレイルは身体だけでなく、“多面的”な側面から陥り・進行します。
- フレイルは改善するの？
- 要介護状態になってしまうと、健康な状態に戻ることは非常に難しいですが、フレイルの時期でも諦めず、適切な予防・対策をとることで“健康な状態”に戻ることができます！

## フレイル予防・対策のポイント

運動（身体活動）	どれか1つだけではなく、生活の中にこの4つを揃えることを意識して、出来ることから少しずつ取り組んでいきましょう！
口腔機能	
栄養（食生活）	
社会参加	

### 予防・対策のひとつを紹介

## 運動（身体活動）

### 理想は歩くこと + 筋トレ

運動は身体機能向上の他、食欲の増進や心の健康等にも良い影響があります。

取り組みやすい散歩やウォーキングは体力をつけるのに効果的な運動ですが、加齢と共に尻、太もも、ふくらはぎ等、足の大きな筋肉が衰えやすくなるため、対象となる部位の筋力トレーニングも組み合わせると理想的です。

### 〈太もも・お尻の筋力トレーニング〉



- ① イスの脇をつかみ体を安定させる
- ② 1で膝を伸ばし、2で外側に開き、3で内側に閉じ、4で元に戻す

### 〈ふくらはぎの筋力トレーニング〉



- ① イスにつかまり体を安定させる
- ② 踵（かかど）を上げて5秒間止める

【問合せ】 高齢福祉課 ☎ 354-8170

# イキイキ教室

市が養成した介護予防ボランティア

四日市市ヘルスリーダーの会による教室

- 【日時】 4月2日(水) 13:30~15:00
- 【場所】 富洲原地区市民センター 2階 大会議室
- 【対象】 おおむね65歳以上の市民の方
- 【持ち物】 タオル、飲み物、必要に応じマスク  
(動きやすく、体温調節しやすい服装でお越しください)
- 【内容】 ストレッチ体操、筋トレ、脳トレ、歌など
- 【問合せ】 高齢福祉課 ☎ 354-8170  
※体調の悪い方は参加をお控えください。  
※参加される方は、感染症予防にご協力ください。

事前の申し込み  
参加費は不要



健康な毎日を目指して  
みんなで楽しく、  
一緒に介護予防に取り  
組みましょう♪



認知症予防のための“コグニサイズ”も実施しています♪

コグニサイズとは、コグニション（認知）とエクササイズ（運動）を合わせた言葉で、国立長寿医療研究センターで考案された、**認知症予防**の運動方法です。



【令和7年度 開催予定日】 ※ いずれも水曜日 13:30~15:00

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
日	2	7	4	2	6	3	1	5	3	7	4	4

## はつらつ健康塾

音楽を楽しみながら介護予防しませんか！！



- 【日時】 4月9日(水) 14:00~15:00
- 【場所】 富洲原地区市民センター 2階 大会議室
- 【対象】 65歳以上の方
- 【講師】 服部 綾水(あやみ)先生
- 【参加費】 無料
- 【持ち物】 マスク・動きやすい服装・タオル・飲み物
- 【定員】 35名(予約制とさせていただきます)
- 【受付開始】 3月20日から
- 【予約・問合せ】 天力須賀在宅介護支援センター(出口・山下)  
☎ 361-5361

- 受付時、住所等のご連絡先をお伺いさせていただきます。
- 当日、検温と手指消毒のご協力をお願いします。
- 体調の優れない方はご参加をお控え下さい。



## 富洲原こども園

- 園庭開放(金曜日)  
4/18・25
- あそぼう会(火曜日・水曜日)  
4/15・16・22・23・30
- 【時間】 10:00~12:00
- 【持ち物】 着替え、タオル、帽子、水分補給のお茶など
- 【問合せ】 富洲原こども園 ☎365-0994



## 日の本保育園子育て支援センター

- 子育て交流相談お受けします！
- 【開所日】 月~金曜日(第2木曜日は11:30まで)
- 【時間】 9:30~14:30(ランチタイム11:30~12:30 お弁当ご持参ください)
- 【持ち物】 着替え、タオル、帽子、水分補給のお茶など
- 【問合せ】 日の本保育園子育て支援センター ☎ 340-0841



4月4日  
(金)

## 自動車文庫

- 松原町八風公園 10:10~10:40
- 富田一色公会堂 13:40~14:10
- 富洲原地区市民センター 14:20~15:00

