

・広域情報掲示板・

ぐるぐる庄内

Guruguru Shonai

庄内町 カートソレイユ最上川

▶春のファン感謝ウィーク 日 4月3日(金)～19日(土) 午前9時～午後5時 庄内町以外に在住の方もカートを町民料金で体験可能 費 スポーツカート…700円 レジャーカート…350円

▶カート無料体験 日 4月19日(土) 午前10時・11時、正午、午後1時・2時 対 身長145cm以上の方各回先着6人 内 無料走行体験(5分程度)

▶共通 場・申 同カート場 ☎0234-42-2282

酒田市 酒田日和山桜まつり

日 4月10日(金)～23日(土) 場 日和山公園 内 千石船のライトアップ・ぼんぼり点灯 (時 午後6時

30分～9時)、露店、消防音楽隊コンサート (日 18日(土) 午後1時30分)、酒田北前太鼓演奏 (日 19日(土) 午後1時30分) 問 酒田観光物産協会 ☎0234-24-2233 他 駐車場は同公園第1～第3駐車場、酒田港本港東ふ頭駐車場

遊佐町 鳥海ブルーライン開通

冬期間閉鎖していた山形県と秋田県を結ぶ山岳観光道路「鳥海ブルーライン」が開通します。

日 4月24日(土) 午前10時 問 遊佐町企画課 ☎0234-72-5886

三川町 菜の花まつり

日 4月29日(土) 午前10時～午後3時 場 いろり火の里周辺 内 菜の花むすめ撮影会 (時 午前9時～11時)、ティラノサウルスレース、ウォーターバルーン (費 300円)、ネコの里親会、働く車コーナー、キッチンカー、フード・スイーツ販売等 問 三川町観光協会 ☎66-4656

体の衰えを年のせいだと諦めていませんか。バランスのとれた食事や運動などを意識して生活することで筋力の回復が期待できます。やりたいことや好きなことを続けていくためには、食事・運動・外出の3つのポイントが重要です。暖かくなるこれからの時期に、できることから始めてみましょう。

A 食事や軽い運動で体力を回復させましょう

冬を越え、足腰が弱くなったと感じていますが、何かできることはあるでしょうか。



Q 冬を越え、足腰が弱くなったと感じます

高齢の母が冬期間あまり外に出なかつたので、足腰が弱くなったような気がします。本人は年のせいだから仕方ないと諦めていますが、何かできることはあるでしょうか。

声

voice

市への意見や質問、広報を読んだ感想などをお寄せください。
◎送り先 本所総務課 ☎35-1117

■食事

食事は活力の源です。肉や魚などのタンパク質を多く含む、バランスのとれた3食をしっかりと取るよう心がけましょう。



■運動

運動は筋力アップだけでなく、食欲や心の健康にも影響します。転倒に気をつけて、散歩やストレッチなどの軽い運動や買物に出掛けるなど、今より10分多く体を動かしましょう。



■外出

趣味やボランティア、イア、畑仕事など、自分に合った活動を見つけましょう。



各地区のコミュニティセンターや公民館などで「健康教室」や「いきいき百歳体操」などの介護予防活動を行っています。ぜひご利用ください。
▲年代別の健康情報
(健康課(にこふる)・本所地域包括ケア推進課)



▲年代別の健康情報