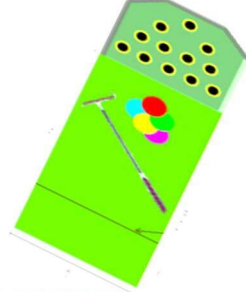


## 高齢者地域参画支援事業 **熟年カレッシュ** 「スカットボール」で体を動かそう!

日 時：2月20日（金） 10時～12時  
場 所：福浜公民館 2階 講堂  
対 象：概ね60歳以上  
定 員：先着30名（申し込みが必要です）  
申込期間：2月1日（日）～2月18日（水）  
申込先：福浜公民館 ☎761-8060  
主 催：福浜公民館



スティックを使って、的となる台の穴にボールを入れるスポーツです。初めての方でも楽しくできますよ♪

## **ふくふく文庫**

### ★2月の本の貸出し日★ 毎週土曜日

日 時：7日・14日・21日・28日 13時～17時  
場 所：福浜公民館 1階 児童等集会室

### ★2月のお話ひろば★

日 時：2月21日（土） 13時30分～  
場 所：福浜公民館 2階 講堂

### ★ふくふく文庫会員募集中★

★年会費…1世帯300円  
★有効期限…入会日より1年間  
★1人3冊まで、2週間借りられます



## 子育て広場 **わらべ** 毎月第2・第4土曜日

日 時：14日・28日 10時～12時  
場 所：福浜公民館 2階 講堂  
対 象：未就学児とその保護者



## 臨時休館のお知らせ

臨時休館日：2月15日（日）  
利用申込：2月 1日（日） 17時まで  
※利用申込がなければ臨時休館いたします。



## 第6回 明るいシニアライフ ミニ相談会(再掲)

どこから? 何から? お部屋の片づけについて実践に基づき  
分かりやすく教えて下さいます。お気軽にお越しください!

日 時：令和8年2月14日（土） 13時～15時  
(受付13時～14時30分)

場 所：福浜公民館 2階 講堂 及び 学習室  
対 象：福浜校区にお住まいで、興味のある方、  
老後に不安を感じている方など、年齢を問わずどなたでも  
内 容：★講 話 「片付けについて 実践編」  
時 間：13時～14時  
講 師：速水 靖夫 氏  
非営利活動法人 孤立防止センター 理事長

★個別相談 14時～15時（2階講堂）  
受付時間：14時～14時30分  
相談時間：一人20分程度

★介護用品展示（1階 いこいの家）

参加費：無料（時間内であれば、出入りは自由です）  
申し込み：事前申し込みは不要です。  
相談窓口：・中央第1いきいきセンター  
・中央区社会福祉協議会  
・介護サービス事業所  
・居宅介護支援事業所 を予定  
問合せ先：福浜公民館 ☎761-8060  
主 催：福浜公民館  
共 催：中央区地域保健福祉課



いざと言う時、困らないために、  
気軽にご相談ください♥

裏面もご覧ください

## 環境問題学習講座 **環境講座** すぐに役立つ「省エネのコツ」を学ぶ

日 時：2月21日（土） 10時～12時  
場 所：福浜公民館 2階 講堂  
対 象：福浜校区にお住まいの方  
定 員：先着50名（申し込みが必要です）  
申込期間：2月1日（日）～2月18日（水）  
申込先：福浜公民館 ☎761-8060  
主 催：福浜公民館  
共 催：福浜校区環境・ごみ減量推進連合会

家電製品の使い方・選び方  
衣食住の省エネなど  
家庭での省エネのポイントを  
学び快適な生活を過ごしましょう!!



## 見守り新鮮情報

### 不要なオプションが付けられていた!? 携帯電話の契約は慎重に

- 携帯電話の買い替えなどの際、不要なオプションを付けられていたといった相談が寄せられています。
- 契約の際には、契約内容をよく確認し、よく分からない場合は契約しないようにしましょう。オプション等を勧められた際も、必要ない場合はきっぱり断りましょう。
- 契約書もその場でよく確認し、不要な契約がないか、月々の支払額はいくらになるかなどを確認しましょう。
- 不要なオプションを契約させられている場合は、すぐにショップに解約を申し出ましょう。

困ったときは、お住まいの自治体の消費生活センターにご相談ください（消費者ホットライン 188）

福岡市消費生活センター相談コーナー  
Tel 092-781-0999  
〒810-0073 福岡市中央区舞鶴 2-5-1 あいれふ7階  
月曜日～金曜日 9時～17時（来所による相談は要予約）  
土曜日 10時～16時（電話相談のみ）  
祝休日、年末年始（12/29～1/3）は休み

## ★フレイル予防について★

### 「フレイル」ってなに？

“年とともに筋力や活力が低下していくのが「フレイル」”

家でじっとしていると → 筋力が低下 → 動く意欲が落ちる → 食欲減退 → 体に必要な栄養不足 → 体も頭もさらに働かなくなるという悪循環に陥ってしまい、介護が必要な状態（要介護状態）に近づいてしまいます。

### 以前と比べてこんな心当たりはありませんか？

- 体重が2 Kg 以上減った
- 疲れやすくなった
- ペットボトルのふたが開けにくくなった
- 食事中におせやすくなった
- 広い道路の横断歩道を青信号のうちに渡り切れない
- 1週間誰とも話をしていない

1つでも当てはまる場合は要注意 !!

「フレイル」になると・・・感染症に対する抵抗力が弱くなる。

「フレイル」を予防するポイント・・・「運動」、「栄養」、「人とのつながり」

#### 【運動】

熱中症に注意し、同じ態勢（寝たり座ったりしたまま）の時間を減し、ウォーキング、ストレッチなど適度な運動をする。

#### 【栄養】

バランスのよい食事を摂り、栄養不足にならないよう心がける。筋力を作るたんぱく質が大切です！



#### 【人とのつながり】

家族や友人と電話やメール、社会参加、趣味など、人とのつながりが大切です。



新型コロナウイルス感染症への不安から、健診受診を控えている方も多いようです。生活習慣病はコロナ重症化の要因の一つとも言われていますので、毎年健診を受診して、自分の体の状態を確認しましょう！

(中央区地域保健福祉課)

# 寒い冬場に多発!! ヒートショックにご用心

ヒートショックは、暖かい部屋から寒い部屋への移動など、急激な温度の変化により血圧が上下に大きく変動することなどが原因で起こります。

気温が下がる冬場に多く見られ、失神や不整脈のほか、死に至ることもあります。特に高齢者は注意をしてください。



### ①入浴前に脱衣所や浴室を温めましょう

- 湯を浴槽に入れる時に、シャワーから給湯すると、シャワーの蒸気で浴室の温度が上がります。
- 沸かし湯の場合は、浴槽の湯が沸いたところで、十分にかき混ぜて蒸気を立て、蓋を外しておくといいでしょう。



### ②お風呂の温度は41℃以下、湯につかる時間は10分までを目安にしましょう。

- 湯はあまり熱くせず、10分までを目安に上がるようにしましょう。
- 半身浴でも長時間入浴すれば体温が上昇する可能性があるため、気を付けましょう。

### ③浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう

- 浴槽内に倒れて溺れる危険がありますので、浴槽から出る時は、手すりや浴槽のヘリを使ってゆっくり立ち上がりましょう。



### ④アルコールが抜けるまで、また、食後すぐの入浴は控えましょう

- 体調の悪い時や睡眠薬等の服用後の入浴は控えましょう



### ⑤入浴の前に同居者に一声掛けて、見回ってもらいましょう

- 入浴時の死亡事故を防ぐには早期発見が必要です。
- 同居者がいる場合は入浴前に一声掛け、同居者は高齢者が入浴した時にはこまめに様子を見に行きましょう。

今から  
お風呂にはいるよ



資料提供：消費者庁