

えにわ ささ恵あいマップ ～草・木の処理編～ 完成!!



えにわ ささ恵あいマップ 配布中

「庭の雑草をどうにかしたい」「腰が痛くて草むしりができない」「忙しくて自分で剪定ができない」など、お庭の手入れにお悩みの方も少なくないのではないのでしょうか。

草むしりは思いのほか重労働…何時間もしゃがんで草をむしるだけでも大変ですが、抜いた草を集めて捨てる必要もあります。高齢の方であればなおさら大変な作業となります。また、成長した雑草は景観を悪くしご近所トラブルの元になることもあります。

そこで、暮らしをささえる情報マップ「えにわ ささ恵あいマップ～草・木の処理編～」を新たに作成いたしました。

これからの季節、“庭のお手入れ対策”の一助としてご活用いただければ幸いです。

更に「えにわ ささ恵あいマップ」には、日常生活の様々なニーズ



に対応した「地域資源編」、生きがいづくりや健康づくり、社会参加に役立つ情報として老人クラブやサロン活動をご紹介した「集いの場編」があります。この機会に是非お手に取ってご覧ください。

「えにわ ささ恵あいマップ」をご希望の方は、担当圏域の「たよれーる」へお気軽にお問い合わせください。

その他お困りごとは、市内に4か所あるたよれーる(地域包括支援センター)までご相談ください。

- たよれーる きた**
(恵庭市きた地域包括支援センター)
恵庭市島松本町1丁目11番1 TEL 25-3100
- たよれーる ひがし**
(恵庭市ひがし地域包括支援センター)
恵庭市末広町125番地1 TEL 29-5541
(恵庭市第2福祉会館2階)

- たよれーる みなみ**
(恵庭市みなみ地域包括支援センター)
恵庭市柏木町429番地6 TEL 34-8467
- たよれーる 中島・恵み野**
(恵庭市中島・恵み野地域包括支援センター)
恵庭市恵み野西2丁目3番地10 TEL 36-0036

リハビリ豆知識

千代田町リハビリセンター
理学療法士 影山 黎弥

テーマ『フレイル』のまとめ

みなさん『フレイル』とは何か知っていますか？
近頃では、高齢者は、健康な状態から要介護状態になるまでに『フレイル』という中間の段階を経ていると考えられるようになってきました。
今回で『フレイル』編最後となります。
大事なところをクエスチョン方式でおさらいしていきましょう。



Q 『フレイル』って何？

A 『フレイル』とは、加齢や疾患によって身体的・精神的なさまざまな機能が徐々に衰え、心身のストレスに脆弱になった状態のことです。

Q 『フレイル』ってどんなことが起こるの？

A 体力の衰えから活動量が低下し、人との交流の機会の減少・食欲低下・体重の減少・筋力低下・疲れやすさ・動作の緩慢さ・認知機能の低下などが出現します。

Q 『フレイル』を予防する為にはどうしたらいいの？

A 主に4つあります。
①適度な運動をする ②栄養をしっかりとる
③持病のコントロールをする ④感染症の予防をする
この4つを行えると『フレイル』になりづらくなります。



Q 運動ってどういうことをしたらいいの？

A ウォーキング等の全身運動・スクワット等の足の運動・ブリッジ等の体幹の運動・チューブトレーニング等の手の運動があります。
詳しくは、前回までの運動編で詳しく解説しているので、参考にしてみてください。



みなさんも『フレイル』にならないように予防していきましょう。
次回からは、**新企画**を行う予定です。お楽しみに！

ご好評!!

とましん住宅ローン

新築・住宅購入・リフォーム・借換

トリプル・ゼロ

お取扱期間 令和6年9月30日

保証料ご負担 **ゼロ**

団信保険料ご負担 **ゼロ**(※)

一部繰上返済手数料 **ゼロ**

(※)資金使途、借入条件、取引条件、お支払い内容に関しましては、店頭にて備えつけのチラシをご覧ください。



たとえば、ご契約時満39歳以下・就業不能保障特約付団信+がん診断100%保障特約の場合
ご融資金利例 (固定金利選択型)

当初3年固定

年 **0.65%**

当初10年固定

年 **1.20%**

カーライフプラン

新車・中古車・バイクの購入や
車検、借換えにも!

あなたのカーライフをサポートします!

WEB
完結
お申込みから
ご契約まで

当庫に
住宅ローン
お取引の
ある方

固定金利 5年以内 **2.3%** 固定金利 5年超 10年以内 **2.8%** 固定金利 10年超 15年以内 **3.3%**

住宅ローン
お取引のない方 上記金利に**0.3%**上乗せ
[お申し込み状況] いずれにも該当しない方 上記金利に**0.3%**上乗せ

お申込み条件
次のいずれか2つ以上のお取引がある方
① 過去3か月以内に給与振込または公的年金振込実績
② 各種口座振替2種目以上引落契約
③ しんさんカード契約
④ 定期積金契約額50万円以上
※②-④は同時申込み可

ご利用いただける方	●年齢が18歳以上で、安定継続した収入がある方 ●30歳未満の学生等で就職先が内定している方 (※インターネットでのお申し込みはできません) ●当金融の営業地区内に居住あるいは勤務されている方 ●(一社)しんさん保証基金の保証が受けられる方	保証料	金利に含まれます。
お申し込み状況	新車購入、中古車購入、バイク購入、電動アシスト自転車購入、パーツ・オプションの購入・取付・免許取得、車検・修理、自動車保険、車庫設置などの資金(ただし、営業用車両や個人から購入する場合は除きます) 自動車ローン・借換え(店頭またはインターネット仮申込みでお申し込みください)	お申し込み状況	①インターネットからのお申込みの方 ②しんさん保証基金保証付のカードローンをお持ちの方(同時申込み可) ③しんさん保証基金保証付の個人ローン・住宅ローンをご利用の方 ④本件ローンにより電気自動車等(新車・中古車)を購入される方
お支払い	1,000万円以内(1万円単位) ただし、学生等の就職内定者は200万円以内	担保・保証人	(一社)しんさん保証基金が保証しますので担保・保証人は不要です。
ご融資金額	3か月以上15年以内	条件変更手数料	一部繰上返済・期日前完済・条件変更をされる場合は所定の手数料がかかります。
ご返済方法	毎月元利均等返済または毎月元金均等返済(元金返済額が6か月以内) ※お借入金額の50%以内につき6か月ごとのボーナス返済併用も可 ※産前産後休業中、育児休業中の方は最長2年まで元金返済額が可(当該期間分のご返済期間延長も可)	必要書類	●本人確認書類(運転免許証等) ●年収確認書類(お借入金額が100万円超の場合は必要) ●資金使途確認書類(見積書、注文書、請求書等)
		その他	ご融資金は、原則としてご購入先へお振込みいたします。なお、振込み手数料については、お客様負担となりますので、あらかじめご了承ください。

□ 実際にお借入いただく日の金利が適用となり、お申込時の金利と異なる場合があります。 □ 審査の結果、ご希望に添えない場合もございますので、あらかじめご了承ください。 □ 金融情勢の変化などにより内容を変更・中止させていただく場合がございます。 □ 毎月のご返済額等につきましては、本支店窓口で試算いたしますので、お気軽にお問合せください。 □ 詳しくは、本支店窓口までお問合せください。なお、窓口へ商品説明書をご用意しております。