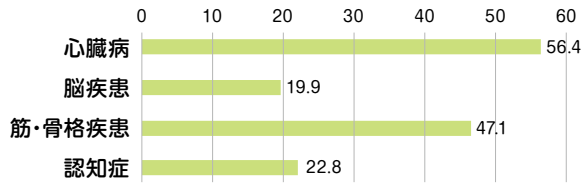


# ご存じですか? いきいき百歳体操の効果

下図は、恵庭市の要介護者の有病割合を一部抜粋したものです。多くが生活習慣病、次に、骨折や筋肉の減少などを含んだ筋骨格系の病気が高くなっています。「歩くのが遅くなった」「脚が細くなった」など、思い当たることはありませんか?

<恵庭市の要介護者の主な有病割合>



[出典: 令和5年度恵庭市国民健康保険データベース]



皆さん『いきいき百歳体操』はご存じですか? この体操は年齢に関わらず、無理なく筋力をつけることができる体操です。

筋肉がつくとバランス能力も高まるので転倒しにくくなり、骨折を予防できる、その結果、上記の原因となっている筋骨格系の病気を予防できることに繋がります!

現在、市内には『いきいき百歳体操サロン』が39か所あり、住民の皆さんの支えあいにより成り立っています。皆さんも、お近くの体操サロンで、一緒に体操しませんか?

恵庭市では北海道文教大学とともに、いきいき百歳体操の介護予防効果の検証を進めています。

10月15日(火)には、北海道文教大学の佐々木幸子教授による『いきいき百歳体操がもたらす医療費削減と健康増進』についての講演会があります。

※各サロン・講演会の詳細は、下記までお問合せください。

## シニア向けポータルサイト

<http://wellness-e.jp/> 検索

恵庭市役所介護福祉課  
電話 0123-33-3131  
(内線1209・1246)

健康づくりヘススイッチオン!

えにわ百歳生活のコツ

YouTubeチャンネルで百歳体操の動画を配信しています

# 防災対策していますか?

今年に入り、能登半島地震や各地の大雨による水害など、未だかつてない頻度で大きな災害が続いています。高齢の方や、障がいがある方は災害弱者になりやすいという調査結果もあり、日頃からの備えが重要だと言われています。

## 1 災害時の動線の確保

- ・家具を固定し、地震の際に倒れないようにする
- ・避難経路になるところに倒れやすい物を置かない
- ・浸水を想定し、備蓄は高いところに保存する

## 2 備蓄

災害発生から72時間は人命救助が優先されるため、物資の供給が進まない可能性が高いです。

- ・保存食や水は3日~7日間分
- ・電池やライト、簡易トイレなど生活環境を整える準備
- ・疾患のある方は薬の準備も忘れずに。いつでも持ち出せる場所に置いておく。

## 3 平常時から

- ・避難所とその経路の確認
- ・家族との連絡の取り方、方法を話し合っておく
- ・町内会等の防災の取り組み(地域防災)について知る



地域防災を知ることは、いざというときに声をかけ合いやすい関係性づくりの一つにもなります。防災について改めて見直してみたいはかがでしょうか?

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



★ポイント★  
高齢になると栄養が吸収されにくくなると言われています。高カロリーなレトルト食品なども含めるとより良いです。

★ポイント★  
高齢の方や障がいがある方は移動に時間を要します。いざという時に移動に集中できるように事前確認が重要です。

# ご法要、ご会合等、仕出し料理全般承ります。

いちえでは、ご法要、ご会合、ご会食等、様々なシーンに丹精込めて作った仕出し料理をご希望の場所と時間にお届けいたします。

ご注文、お問合せはお電話にて

TEL 0123-036-151



受付時間/10:00~20:00  
定休日/毎週火曜日、毎月第2第4月曜日  
住所/恵庭市柏木町3丁目3-2



# SEV ensemble セブ・アンサンブル 大正琴コンサート2024

主催:セブ・アンサンブル  
後援:北海道大正琴普及会

9月29日(日) 開場13:00 開演13:30

会場 えぼあホール (江別市市民文化ホール)

入場料 1,500円 (全席自由・当日券あり)

~演奏予定曲~  
愛燦燦・夜桜お七・八木節・人形の家・宇宙のファンタジー 他



## セブ・アンサンブルとは?

北海道大正琴普及会に所属する講師からなる演奏グループ。大正琴の伝統を大切にしつつ、ヴァイオリンの弓などの新しい奏法にも挑戦し続ける。道内各地での演奏が注目を集めている。今回のコンサートは、2年ぶり2度目の江別開催。

問合せ:大和 TEL 090-8896-8518  
西野 TEL 090-1645-8039

# オールシーズンバーゲン 9/21(土)~10/1(火) 11日間開催

ありがとう 39 プライス 大集合

レディース メンズ [M-L]

長袖Tシャツ 各種

レディース メンズ [色・サイズ不揃い]

インナー各種

レディース [M-L-L]

ボトムス各種

本体価格 各 390円 (税込価格 429円)

掘り出し物 大集合!

数量限定の商品あります お早め!

半額特集!

キッズ 旧在庫処分のため

トレーニング スーツ各種

本体2,990円(税込3,289円)以上の品

今ついている 本体価格より 半額

レディース モッタイナイ

トップス・ボトムス各種

本体1,990円(税込2,189円)以上の品

今ついている 本体価格より 半額

アラカード会員様

9/21(土) 22(日) 25(水)

28(火) 29(水)

ポイント 10倍 セール

※当日のお買い上げ(1枚のレシートで) 2,500円(税込)以上のお客様に限り

アークスRARA JCBの日

9/25(水)・10/1(火)

クレジットとQuickPayでのお支払いで

5%お返し

【お買物金額から】

アークスRARA JCBカードでのお支払いのみ対象となります。他のクレジット及びQuickPay機能搭載カード、モバイルQuickPay利用は対象外です。

レディース [色・サイズ・素材各種]

トップス・ボトムス 各種

本体価格 各 990円 (税込価格 1,089円)

お買い得!

寝装小物 各種 均一バーゲン!!

本体価格 各 1,000円 (税込価格 1,100円)

レディース

バスタオル 各種

本体価格 各 590円 (税込価格 649円)

メンズ グンゼ

GQ1肌着 2枚組各種

今ついている 本体価格より 半額

商品入れ替えのため

毛布各種 20点限定

今ついている 本体価格より 半額

メンズ フジボウ

BVD肌着 2枚組各種

今ついている 本体価格より 半額

商品入れ替えのため

柄物 じゅたん 10点限定

今ついている 本体価格より 半額

レディース ミセス

トップス 各種 20点限定

今ついている 本体価格より 半額

商品入れ替えのため

折り畳み スペースラグ 各種 15点限定

今ついている 本体価格より 半額

ちとせモール CHITOSE MALL

長都店 千歳市勇舞8丁目1-1

TEL.0123-23-7021

Fresh, Discounting Everyday. Big House

恵庭店 恵庭市本町210

2階 衣料コーナー

通常営業時間 あさ10時~よる8時

TEL.0123-33-1122

※9/22・29日(あさ9時~よる8時)

ちやんと限定クーポン 2024年9月21日~10月1日まで

お一人様一点限り

今ついている 本体価格より 3割引

本体1,290円(税込1,419円)以上の商品に限り

★ビッグハウス恵庭店衣料、ラルズ衣料 長都店のみご利用いただけます。★他の割引(企画との併用)できません。★各種補償、ご予約品、学生服(長都店)ではご利用できません。詳しくは店頭にてご確認ください。