

# 衣料展示販売会が開催されます

今年度  
2回目の開催！

「きりんや」「音別町商工会」「おんべつ学園」  
にご協力いただき実施されます。

当日は、衣料品だけでなく靴など多彩な  
ラインナップで皆様のご来場をお待ちして  
おります。

日時：10月12日(木) 10時30分～14時

会場：ルート38音別館 おんぽーと  
(音別町本町1-51)

おんべつ学園による無料送迎バスも運行されます。送迎バスは、  
事前予約制となるため、乗車を希望される方は、10/10(火)までに  
音別地域包括支援センター(9-5252)までご連絡ください。

## インフルエンザ注意報について

令和5年(2023年)第35週(8月28日～9月3日)において、  
釧路保健所よりインフルエンザ注意報が発令され、以来、高い  
感染状況が続いています。今後、流行がさらに拡大する可能性  
がありますので、感染予防に努めるようお願いします。

### 【感染予防のポイント】

- ・流行前の予防接種
- ・手洗いとうがい
- ・人混みを避ける
- ・十分な休養とバランスの取れた食事
- ・定期的な換気
- ・咳エチケット(マスクの着用) など

問合せ・申込み先

釧路市音別地域包括支援センター 9-5252(担当:田中)

# フレイル予防に取り組もう！

フレイルとは、年齢を重ねて体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態のことです。

こんな傾向は  
フレイルかも  
しれません！

- ・ おいしくものが食べられなくなった
- ・ 疲れやすく何をするにも面倒だ
- ・ 体重が以前より減ってきた



## フレイル予防 3つのポイント

### 栄養【食生活の改善】

バランスのとれた食事を3食しっかりととりましょう。  
お口の健康にも気を配ることも大切です。

### 身体活動【ウォーキングやストレッチなど】

身体活動は筋肉の発達だけでなく、食欲や心の健康にも影響します。  
今よりも10分多く体を動かしてみましょう。

### 社会参加【趣味やボランティア活動、就労など】

趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。  
自分に合った活動を見つけましょう。

## 介護予防教室参加者募集中♪

音別町福祉保健センターでは、年齢を重ねても、いつまでもお元気で活躍していただくため  
下記の教室を実施しています。送迎もありますので、ぜひ気軽にご参加ください。

### 元気でいんでない会

釧路市介護予防プログラム「わかがえりレッスン」を用いて、皆で楽しく体を鍛えます！

【内容】体操、筋力トレーニング、  
レクリエーション等

【日程】おおむね第1金曜日10:30～12:00  
(12月～2月は第1・3金曜日)

### 脳力アップ達人教室

簡単な運動や交流を通して、脳の若返りと  
認知症の予防を目指します！

【内容】脳を活性化する楽習(がくしゅう)、  
レクリエーション等

【日程】おおむね第2金曜日10:30～12:00  
(12月～2月は第2・4金曜日)

### 【問い合わせ】

釧路市音別地域包括支援センター 9-5252