

やっばい

元気がよか！

高齢の方も簡単に始められる！

シン・こばやしパワーアップ体操を知っていますか？

問＝長寿介護課 Tel 23-1140

音楽と西諸井にあわせて
楽しく筋力強化

シン・こばやしパワーアップ体操は、高齢の方も簡単に始められる、下肢の筋力向上に特化した体操です。誰でも手軽に介護予防に取り組めるよう、市立病院の理学療法士、社会福祉協議会の生活支援コーディネーター、地域包括支援センター、市が連携して作成しました。

CDやDVDなどを
無償で配布しています

体操は、市内の通いの場や通所型サービス事業所、高齢者施設などで広く活用されており、家庭での取り組みにも活用できます。市公式YouTubeで視聴できるほか、CDやDVD、冊子も無償で配布しています。取り組んでみたい



③太ももの運動（右足） 太ももを強くして、階段の登りを楽にしよう！！

シン・こばやし
パワーアップ体操
(市公式 Youtube
チャンネル)



方は、以下にお気軽に問い合わせください。

●問

- ・小林市地域包括支援センター Tel 25・0707
- ・のじり地域包括支援センター Tel 44・2271
- ・小林市西部地域包括支援センター
- ・小林市社会福祉協議会 Tel 27・2552
- ・小林市社会福祉協議会 Tel 23・3466

福祉情報をお届けします 社協タイムズ

ご存じですか？赤い羽根共同募金は、
「地域福祉のための公的な募金」です



地域の課題解決に活用される
公的な募金「共同募金」

日本の共同募金は、終戦から2年後の昭和22年に始まりました。今では多くの人が「赤い羽根」に慣れ親しみ、子どもから高齢者まで誰もが知っている募金運動となりました。

地域に存在する生活課題や地域課題を解決する活動の財源として位置づけられている共同募金。住民や地域の団体の意見を反映できる住民参加型の運動であるとともに、「社会福祉法」という法律で法制化され基本的なことが規定されている、公の募金でもあります。

災害時の義援金や被災地での活動支援にも使われています

共同募金は、地域の団体への活動助成事業だけではなく、学校や歳末見舞金のように個人にも届けられています。また、災害時には、被災された皆さんの生活支援のための義援金、被災地で支



問＝小林市社会福祉協議会 Tel 23-3466



人々がともに生きていくという「たすけあい」の心に支えられ、人々の幸せを願って歩んできた共同募金。今年も皆さまの真心からのご協力をお願いいたします。

今年も募金活動がスタート
ご協力をお願いします

今年も、10月1日から「赤い羽根共同募金活動」が始まります。

援活動を行うボランティア団体・NPO法人などの活動サポートにも使われています。

風しんの感染拡大を防ぐため 「抗体検査」・「予防接種」を受けましょう



特に抗体検査や予防接種を受けてほしい人

①子ども

子どもの定期予防接種（麻しん・風しん混合（MR）ワクチン）対象者は無料で接種を受けられます。

▼①子どもの定期予防接種スケジュールの例（PDF）



②妊娠を希望する女性やそのパートナー

妊娠を希望する女性やそのパートナー、妊婦のパートナーは無料で抗体検査を受けられます。抗体が少ないと判定され、予防接種を受けた場合は、接種費用の一部助成が受けられます。

③45歳～62歳の男性

昭和37年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性は定期予防接種の対象者とし、無料で抗体検査と予防接種を受けられます。

※公的な予防接種を受ける機会が無かったことで、風しん抗体の保有率が他の世代と比べて低いからです

風しんには予防接種が最も有効とされています。家族や周囲の人たちに広げてしまうことが無いように感染対策をしましょう。

※問い合わせ先＝①・②はこども課、③は健康推進課

▼②・③風しん抗体検査についての詳細は県ホームページをご確認ください



大人もかかる「風しん」
風しんは、感染者の咳や会話などで飛び散る飛沫を吸い込むことで感染する感染力の強い病気です。発熱や発疹、首や耳の後ろなどのリンパ節が腫れる症状が数日続きますが、まれに高熱や脳炎になり、入院することがあります。特に成人で発症した場合は高熱や発疹の長期化、関節痛など、小児より重症化する可能性があります。

生まれてくる赤ちゃんを守るためにできること
妊娠初期（20週以前）に風しんに感染すると、お腹の赤ちゃんの目や耳、心臓などに障がいが出る先天性風しん症候群が起きることがあります。妊娠中は風しんの予防接種を受けることができません。身近で生活する家族や職場の人たちなどが風しんに感染しないよう予防に努めることが大切です。

1日350gの野菜摂取で ベジ活！

健康のために、必要な野菜の摂取量は1日350g。しかし、宮崎県民の摂取量は平均278gと、約100g不足しています。毎日の生活に野菜を100gプラスして、健康な毎日を送りましょう！ 問＝健康推進課 Tel 23-0323

市内の「ベジ活応援店」が増えました！

市内にはベジ活を推進している飲食店や弁当店（ベジ活応援店）が現在12店舗あります。ステッカーやのぼり旗が目印です。今年新たにベジ活応援店となった2店舗のうち、今回は愛菜さんをご紹介します。

緑のキッチンカーでイベントなどに来店しているのをよくお見かけする愛菜さんですが、ベジ活にも積極的に取り組んでいます。

「ヘルシー弁当」（写真④）は野菜を多く使ったベジ活弁当です。その日に入った新鮮な旬の野菜を使う日替わりメニューで、使用している野菜は多くが小林産。唐揚げやがねなど、人気のおかずも入っています。



愛菜

📍 小林市細野 430-8
☎ 090-1922-4360
🕒 7時～13時
※なくなり次第終了
🗓 火曜、第3水曜

市では、ベジ活応援店に協力いただける飲食店や弁当店、惣菜店を募集中です。登録基準などがありますので、健康推進課までお気軽に問い合わせください。

また、野菜肉炒め弁当（写真⑤）やおかずセットにも野菜が多く使われています。彩りもよく、多くの副菜が食べられるベジ活弁当を食べてみませんか？野菜をたくさん使った愛菜さんのお弁当、おすすめです！