

いわふね新年研修会 持続するまちへ

やさしさと輝きに満ちた

笑顔のまち村上
市民協会のまちづくり
(パートナー)のロゴマーク



岩船地区の発展と活性化に繋げることを目的とし、岩船地区区長会と岩船まちづくり協議会が主催する「いわふね新年研修会」が、忠聡村上市副市長、斎藤洋明衆議院議員、長谷川孝市議会議員を来賓とし迎え、高砂屋を会場に開催されました。

はじめに「持続するまちへ あふれる笑顔のまち村上」と題し、忠副市長が講演し、第3次総合計画による目指すまちの姿と財政収支の見通し、村上市及び胎内市沖における洋上風力発電事業などについての説明がありました。

洋上風力発電事業については、事業者が選定されたことにより、令和11年6月運転開始に向けて事業が進んでいく中、地元産業、港湾地域の活性化や、観光振興と地域貢献への期待など、これからの岩船地域の発展に繋げることができるかが重要であると感じました。



忠 副市長の講演の様子
令和6年2月9日（金）

源内塾 元気アップ教室 大盛況！

毎月第3金曜日に源内塾を会場に開催されている「元気アップ教室」。

村上市介護高齢課の委託事業として「NPO法人総合型スポーツクラブ ウェルネスむらかみ」が実施しています。

時間は午後1時30分から2時45分まで。

健康に過ごすためには「集い」「運動」はとても大切な事です。皆さんと楽しく運動して心も体も元気に過ごしましょう！

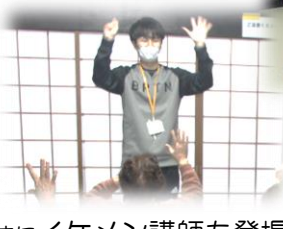
(参加費無料、申込み不要の自由参加です)

毎月第3金曜日は「元気アップ教室」！

今月は15日（金）午後1時30分～

持ち物：タオル・飲み物

講師：ウェルネスむらかみ




たまにイケメン講師も登場♡

毎月5日は源内塾「お茶の間」

令和6年

3月5日（火曜日）

午後1時00分～3時頃

ひな祭りしませんか♪ 

だれでも簡単「つるし雛」を作ってみませんか

お茶とトークだけの参加も大歓迎です

参加協力費 100円（申込み不要）

「お茶」と「雛あられ」ができるかな？



すこやか



保健師メモ

～「フレイル」知っていますか？～

フレイルとは、「加齢によって、心と身体の働きが弱くなった状態」を表します。心や身体の働きが弱くなると、ストレスに対処できる力も弱くなるため、身体機能の低下や要介護状態となるリスクが高くなります。「前より疲れやすくなった」、「体重が少しずつ減ってきた」、「何をするにもおっくうだ…」など思い当たることがある方は、フレイルに要注意です。

しかし、フレイルは早めに気づいて対処することができれば、元の健康な状態へ戻ることができます。茶の間等でフレイルについて詳しくお話することもできますので、お気軽にご相談ください。

<フレイル予防のポイント>

①栄養



私たちの体を作っている細胞は、毎日少しずつ入れ替わっています。食事は細胞が入れ替わるための材料となるため、**バランスの良い食事を3食しっかり摂りましょう。**

②身体活動

運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10分多く体を動かしましょう。



③社会参加

人とのつながりを持つことがフレイル予防には効果的です。

趣味やボランティアなど、**自分に合った活動を見つけましょう。**



新採用から岩船地区を担当させていただき、もうすぐ3年が経ちます。至らない点多々あったかと思いますが、みなさんの温かい声に支えられました。今年度1年間、大変お世話になりました！



【お問い合わせ】

（保健師通信）

村上市役所保健医療課 岩船地区担当 保健師 川原あかり 電話：53-2111（内線2443）

（まちづくり通信）

事務局 齋藤俊則 住所：村上市八日市9-8 TEL：56-7071 FAX：56-6055

メール：toshinori.saito@city.murakami.lg.jp