

福祉委員

No.74
令和5年
5月号

だより



福祉委員は、見守り活動など地域福祉活動の担い手です。よろしくお願いします。

宇部市社会福祉協議会

キャラクター「うべっぼくん」

福祉委員

健康

運動が続かない！さあ、どうしましょう

宇部市民で運動習慣のある人は、わずか**34.4%**！（R4 市民生活習慣アンケート）
年代別では、特に 30～40 代の働く世代での割合が低い状況となっており、「運動を始めても続かない」という声もよく聞かれます。

運動が続かない三大理由

時間がない



運動が嫌い



仲間がいない



日常生活の中で体を動かしませんか？

- ・徒歩や自転車で移動したり、なるべく階段を使ったりする。
- ・じっとしている時間を減らし、「ながら運動」を。
⇒30 分に 1 回をめに足踏みやストレッチ
⇒テレビの CM 中は体を動かしたり、歯磨き中は、かかとの上げ下げなどの習慣を。

1 日の目標歩数の目安

- 20～64 歳：8,000 歩
- 65 歳以上：6,000 歩

身体活動ごとの歩数換算の目安

10 分間運動を実施した際の歩数換算の目安は次表のとおりです

歩行	1,000歩	庭の手入れ	1,267歩
自転車	1,333歩	農作業	1,433歩
洗濯(干す、取り込む)	1,333歩	子どもと遊ぶ	1,167歩
家事(調理、皿洗い、掃除)	1,100歩	子どもの世話	833歩
料理	940歩	介護	1,333歩

改訂版「身体活動のメッツ(METs)表」(独)国立健康・栄養研究より



はつぽ健幸ポイントに参加して、歩いてポイントを貯める。※令和5年度 新規参加者募集中！
問合せ 宇部市健康増進課 Tel0836(31)1777

地域活動やボランティア活動に参加し、仲間と一緒に取り組む。

情報

『ご近所ふれあいサロン』ってなに？

「ご近所ふれあいサロン」とは…

年齢や障がいの有無にかかわらず、誰もが身近な地域で気軽に交流できる、地域の通いの場のことだよ。サロンには3つの効果が期待されているよ！



○からだへの効果

「健康づくり」

- ・無理なく体を動かせる。
- ・閉じこもり防止になる。
- ・介護予防につながる。



○こころへの効果

「生きがいづくり」

- ・楽しみが増え、生活が豊かになる。
- ・認知症の予防にもつながる。
- ・新しい自分に会える。



○地域への効果

「友達・仲間づくり」

- ・孤立を防止し、互いに助け合い支え合う関係が生まれる。
- ・様々な関係者やサービスと連携がとりやすくなる。
- ・情報交換・情報提供の場として、地域福祉活動の拠点になる。



「自宅近くのサロンを知りたい・参加したい」、「サロンをつくりたい」などご不明な点・気になる点があれば、お気軽にお問い合わせください！

宇部市社会福祉協議会 地域福祉課 TEL:33-3134 FAX:22-4391



脳トレおまけ

♪下にある6つの割り算の答えを（ ）に書いてみましょう♪

「人を変える人」を変える
介護レク広場
kaigo recreation hiroba

① $10 \div 2 = (\quad)$

② $35 \div 5 = (\quad)$

③ $21 \div 3 = (\quad)$

④ $93 \div 3 = (\quad)$

⑤ $36 \div 6 = (\quad)$

⑥ $78 \div 6 = (\quad)$

答え:①5 ②7 ③7 ④31 ⑤6 ⑥13