福祉委員だより

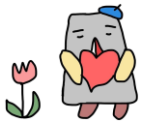
No.84
令和６年
３月号

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「うべっぽくん」

福祉委員

健康　ウオーキングで春を楽しみましょう

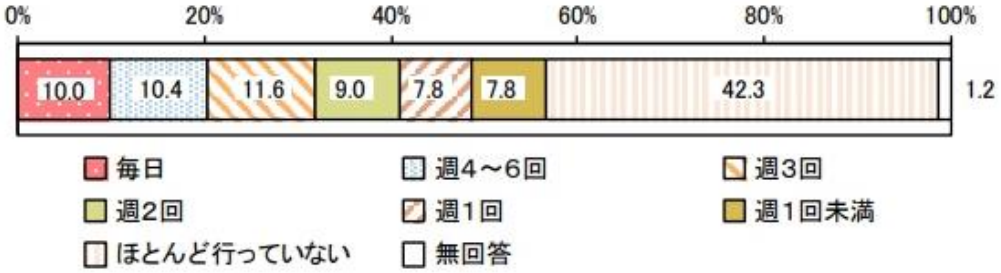


厳しい寒さも過ぎ、徐々に暖かい気候に変わる春は、体を動かすにはぴったりの季節です。
春の花を愛でながら、「お花見散歩」はいかがでしょうか？

宇部市の現状

宇部市では、ウオーキングやスポーツなどの運動（30 分以上）をほとんど行っていない人の割合が、42.3%と多くの割合を占めています。

ウオーキングやスポーツなどの運動（30 分以上）の頻度



出典：第四次宇部市健康づくり計画（元気プランうべ）

ウオーキングのうれしい効果

- ●筋トレ効果
  下半身はもちろん、二の腕痩せ効果も期待できます。
- ●病気を予防
  血糖値や血圧を下げる効果も！
- ●ダイエットにも最適
- ●心と身体がリラックス
  「幸せホルモン」と呼ばれる、セロトニンが分泌されます

ウオーキングのポイント

目　視線を下げずに少し先を見よう

頭　上から引っ張られている気持ちで歩く

腕　肘は90度！しっかり前後に振ろう

腰　お腹は引っ込めて、重心を安定させる

足　歩幅は少し広めに。かかとから着地し、つま先で地面を蹴り出す

宇部市　健康増進課

情報

救急医療情報キット「Q救ちゃん」更新していますか？

宇部市では、高齢者や障がい者をはじめ健康上不安のある方が、より安全・安心に日常生活をおくれるよう、緊急時に必要な情報を保管するための「Q救ちゃん」を希望する対象者に配布しています。

自分の氏名、年齢、緊急連絡先、かかりつけ医、持病や服薬内容などの情報を書いた「緊急連絡カード」を保管容器に入れ、火災に強く、地震で家屋が倒壊してもつぶれにくい冷蔵庫の中に保管しておき、「マグネットシール」は冷蔵庫に貼り、「緊急連絡カード」が中にあることを分かるようにするものです。

作成した緊急連絡カードの変更があれば、修正するなど更新をしていきましょう。連絡カードに記入できなくなった場合は別の紙に新しい情報を記入して入れておくのもよいです。
年に１度は記載内容を再確認してみることをお勧めします。

申請・配布場所

- ○宇部市役所　１階　地域福祉課
- ○宇部市保健センター
- ○市民センター（東岐波・西岐波・厚南・原・厚東・二俣瀬・小野）
- ○ふれあいセンター（上記以外の各地域）

連 絡 先

宇部市健康福祉部　地域福祉課

電話：0836-34-8325

FAX：0836-22-6026

脳トレおまけ

「反対」のことばを書きましょう

「人を支える人」を支える 介護レク広場 kaigo recreation hiroba

① 南 ↔ ＿＿＿＿＿

② 当たる ↔ ＿＿＿＿＿

③ 立つ ↔ ＿＿＿＿＿

④ 動く ↔ ＿＿＿＿＿

⑤ 伸ばす ↔ ＿＿＿＿＿

⑥ 他人 ↔ ＿＿＿＿＿

答え①北 ②外れる ③座る ④止まる ⑤曲げる ⑥自分

発行　社会福祉法人宇部市社会福祉協議会（生活支援コーディネーター）TEL33-3134　FAX22-4392