

高齢者文化祭 参加者募集

部門	日時・場所	内容
作品展覧会	8月25日(金)～30日(水)9時～17時 (初日13時～、最終日16時まで) 市民プラザ	絵画・書道・写真・手工芸・はがき 絵・ちぎり絵(いずれも額装幅80cm 以内)、短歌・俳句(表装したもの) など
囲碁大会	9月12日(火)10時～ 老人福祉センターつつじ荘	リーグ戦
演芸大会	10月13日(金)10時～ けやきプラザ	舞踊・ダンス(2人以上)、合唱(3 人以上)、民謡・その他演芸※単 独参加不可※1組1演目4分以内※カ ラオケ不可

☑ 市内在住・老人クラブ会員で60歳以上の方(抽選) ☑ 無料
 申・☑ 8月8日(火)(必着)までに、はがきに住所、氏名、性別、年齢、電話番号、参加部門、種別・題目(作品展覧会と演芸大会のみ)、段級位(囲碁大会のみ)、参加人数(演芸大会のみ)を明記。〒270-1192市役所高齢者支援課(住所省略可)・内線412※老人クラブ会員は会長を通じて申し込み

始めよう ロコモ予防

骨・関節・筋肉などの運動器は、使わないと機能が衰え、要介護や寝たきりになる可能性が高い状態になります。この状態をロコモティブシンドローム(通称ロコモ)といいます。さらに、運動器が衰えると筋力が落ちて太りやすくなったり、骨粗しょう症などのリスクも高くなります。エレベーターではなく階段を使うなど、運動習慣をつけましょう。

市ホームページでは、あびこ市民の歌に合わせたトレーニング動画を公開しているほか、DVDも貸し出しています。また、生涯学習出前講座「健康いきいき体操」では、講話やロコモ度テストなどを行っています。

☑ 健康づくり支援課(保健センター) ☎04-7185-1126



▲市HP

フレイル予防は体操から

15分で出来る！あびこ元気アップ体操

フレイルとは病気ではなく、年齢とともに体・心の働き、社会的つながりが弱くなった状態で、この状態を経て要介護状態になると考えられています。フレイル予防には運動が大切なため、高齢者も気軽にできる予防体操を作成しました。体操は7パターン(1パターン15分)あり、市ホームページで動画を公開しています。高齢者の団体にはDVDを無料で配布します(なくなり次第終了)。

☑ 高齢者支援課(市役所西別館3階) ☎04-7185-1112



▲市HP

情報ひろば

市や官公庁主催・共催・協力・後援、補助団体の記事を掲載しています。
 【各項目は次のように省略しています】
 近セ…近隣センター 市セ…市民センター ☎…入会費 ☑…月会費
 ☑…年会費

★ イベント

天王台商店会 スマホでスタンプラリー

☑9月18日(祝)まで ☑アプリ「あびこ巡り」を使用。商品券など景品多数。詳しくは商店会ホームページ参照。HP <http://tennoudai.jp/> ☑おもちゃのたけや ☎04-7182-2746

市民プラザ主催事業

◎リラックスアロマヨガ教室 ☑8月の毎週(休)19時30分～20時30分 ☑先着30人(申込不要) ☑1回800円

◎フェイスクア講習会 ☑8月4日(金)14時～16時 ☑横井正徳さん(SCG認定カウンセラー) ☑先着10人 ☑1,000円

◎レジンアクセサリー作り ☑8月30日(火)①10時～12時②14時～16時 ☑各回先着15人 ☑1回800円

〈共通〉☑・☑市民プラザ ☎04-7183-2111

地域の茶の間

☑①8月4日(金)、9月1日(金)・29日(金)②8月11日(祝)、9月8日(金)③8月18日(金)、9月15日(金)④8月25日(金)⑤9月22日(金)10時30分～12時 ☑①みんなでお話②認知症のことを話す③筋トレ体験④ボランティアの出し物 ☑60歳以上の方※家族の参加可 ☑先着③30人④20人(申込不要) ☑無料 ☑③⑤動きやすい服装、飲み物 ☑・☑・☑けやきプラザ ☎04-7165-2886

平和祈念朝起会

☑8月6日(日)5時～5時45分 ☑柴崎神社 ☑平和について考える ☑先着40人(申込不要) ☑無料 ☑実践倫理宏正会・繁田 ☎080-1052-4199

市民活動ステーション主催事業

◎あなたの始めたいを聴く場「Seeds place」 ☑8月7日(月)・16日(水)、9月4日(月)10時～12時(1組50分) ☑市民活動ステーション ☑活動を始めたい方の相談の場 ☑20歳～59歳の方 ☑各日先着2組 ☑無料 ☑各開催日前日まで

◎スマホの困り事何でも相談会 ☑8月10日(休)・24日(休)9時～16時(1人60分) ☑市民活動ステーション ☑グループハマダ・ヤマダ ☑60歳以上の方 ☑各日先着6人 ☑無料 ☑各開催日前日まで

◎移動子育て交流スペース「cafeネスト+」 ☑8月27日(日)①10時～11時30分②12時～15時 ☑我孫子南近セ ☑①パパ・ママ座談会②カレーランチ、トーク ☑室井宏之さん(あびダンディズムプロジェクト)、飯田尚子さん(はちみづなプロジェクト) ☑未就園児と保護者※保護者単独可 ☑先着①5組②8組 ☑①1組300円②1人800円(子ども無料) ☑②エプロン、三角巾、手拭き ☑8月24日(休)まで

〈共通〉☑・☑電話・Eメールで住所、氏名、子どもの年齢(cafeネスト+のみ)、電話番号を明示。市民活動ステーション ☎04-7165-4370 ☑abikosks@themis.ocn.ne.jp

認知症の人の家族のつどい「あびこ」

☑8月9日(火)13時30分～14時30分 ☑けやきプラザ ☑介護方法、悩みなどの情報交換 ☑認知症の方の家族・介護経験者 ☑無料 ☑・☑8月8日(火)までに高齢者支援課 ☎04-7185-1112

竹灯籠作り教室、なつやすみ森の映画上映会

☑8月11日(祝)・12日(出)①16時～、16時30分～、17時～、17時30分～②18時30分～※雨天中止 ☑北星照ラス(根戸1343) ☑①竹灯籠教室(約30分)②映画上映 ☑①小学生以上の方※小学生は保護者同伴 ☑先着①各24組②各日70人 ☑①無料②500円(未就学児無料) ☑・☑米澤 ☎090-6503-2084

手賀沼今昔ものがたり「アオギリとの約束」

☑8月18日(金)①13時30分～15時②17時～18時30分 ☑けやきプラザ ☑歌舞伎舞踊劇 演若月仙之助さん、吉村藤園さん、豊澤清次郎さん ☑各回先着500人 ☑3,500円(18歳未満1,500円)※前売り券は500円引き ☑カンフェティ、若月舞踊学院 ☑亀鶴屋合同会社・小竹 ☎070-3191-0130

我孫子吹奏楽団 真夏のコンサート2023

☑8月20日(日)14時～16時30分(開場13時30分) ☑けやきプラザ ☑歌劇「ウィリアム・テル」序曲、J.ホゼイ「ペルシス」ほか 演今川英悟さん(指揮) ☑先着550人 ☑400円(中学・高校生200円、小学生以下無料) ☑・☑中村 ☎080-3472-8420

第11回ケアラーズサロン

☑8月26日(出)13時30分～15時30分 ☑けやきプラザ ☑茶道体験、介護・育児などの困り事を語り合う ☑先着20人(申込不要) ☑無料 ☑川村学園女子大学 ☎04-7183-0111

混声合唱団GENKI 第3回演奏会

☑9月3日(日)14時～16時 ☑けやきプラザ ☑組曲「ある真夜中に」ほか ☑先着550人 ☑1,000円 ☑・☑9月2日(出)までにEメールに氏名、枚数、電話番号を明記。青木 ☎04-7186-5043 ☑aoki.k1959@gmail.com

巨匠たちの三重奏はいかが？

☑9月9日(出)14時～15時10分 ☑アミュゼ柏 ☑モーツァルト・ベートーベン・ブラームスの三重奏曲 演眞山美保さん(オーボエ)、井崎真理さん・脇野真樹さん(バイオリン)ほか ☑6歳以上の方 ☑先着120人 ☑9月8日(金)までにアミュゼ柏・軽喫茶ぽぽ

健康メモ No.457

正しい爪の切り方

爪が皮膚に食い込んで痛くなる「陥入爪」という病気があります。主に足の親指に生じ、痛みで靴が履けなくなったり、歩行困難になることがあります。原因は爪の切り方が悪いことが多いため、入浴後など爪が柔らかい時に切る、爪が割れないように切れ味の良い爪切りで端から少しずつ切る、爪の先端が四角になるように切る、爪の先端が親指と同じ長さになるように切る、爪の両角を短く切らない、尖った角はヤスリで丸めるなど、正しく切りましょう。

爪の異常は、爪白癬(水虫)などの場合もあるため、早めに皮膚科・形成外科を受診しましょう。軽度の陥入爪は、爪のケア・安静・薬などで治りますが、重度になると手術する場合があります。深爪をしない、爪の角を切り過ぎない、ハイヒールなどの先の細い靴は避けて足の形に合った靴を履く、足を清潔にするなど、予防が大切です。天王台皮膚科クリニック 御藤良裕 ☑ 健康づくり支援課 ☎04-7185-1126