

2月

February/2025

1月～2月は
「はたちの献血」キャンペーン
2月20日 アレルギーの日

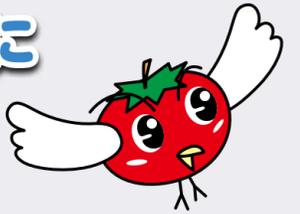
1 January

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

3 March

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 ₃₀	24 ₃₁	25	26	27	28	29

いつまでも元気で健康に過ごすために フレイルを予防しましょう



フレイルとは・・・

高齢期に心身の機能が衰えた状態をいいます。健康な状態と、介護が必要な状態の中間の段階で、要介護になる危険が高いといわれています。しかし、フレイルは早い時期に生活習慣を見直すことで、健康な状態に引き返すことが可能です。

これって もしかしてフレイルかも

- おいしくものが食べられなくなった
- 疲れやすくなった
- 体重が以前よりも減ってきた



人生100年時代の今、健康で過ごすためにはフレイルをいかに防ぐかがカギとなります。

フレイル予防の3つのポイント

- POINT 1 栄養 ～食事の改善～**
- 1) 3食しっかりととりましょう
 - 2) 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせる食べましょう
 - 3) いろいろな食品を食べましょう



- POINT 2 身体活動**
～ウォーキング・ストレッチなど～



- POINT 3 社会参加**
～趣味・ボランティア・就労など～



相談・お問い合わせ先：木曾岬町地域包括支援センター（福祉・教育センター内） ☎0567-68-8183

夢に向かってがんばる木曾岬っ子応援キャンペーン わが家の応援スローガン

自分で出来ることは自分で!出来ないことは家族に相談!
家族で笑って 一緒に悩んで毎日楽しい事をする!

介護予防事業 受付時間

●いす・たいそう教室 13:30～15:00

母子保健事業 受付時間

- もぐもぐ教室 9:45～10:00
 - 1歳半健診・3歳半健診 13:15～14:15
 - すくすくひろば 10:00～10:30
 - のびのび指導室 9:30～10:30
 - 母乳相談(予約制) 10:00～11:00
 - すこやか相談(予約制) 13:30～14:30
 - 育児相談(予約制) 14:30～15:30
- ※以上の会場は保健センターです

- 音楽療法 10:30～11:30
 - 転倒予防教室 13:30～15:00
 - 人権相談 9:00～11:30
 - 法律相談(予約制) 9:30～11:30
 - オレンジカフェ 13:30～15:00
- ※以上の会場は福祉・教育センターです

- ブックスタート(図書館) 14:30～15:30
- トマピーキッズサークル(こども園) 9:30～11:30

今月の個別フッ素塗布の対象者

R3.10月・R4.2月・6月・10月・R5.2月・6月・10月生まれ
※毎月4～8日は木曾岬町の648予防週間です

家庭ごみ収集地区

ごみは分別して指定日の午前8時30分までに
出してください。

対象地区	(A地区)	(B地区)
	新加路戸・上加路戸 中加路戸・大新田 外平喜・近江島 西対海地・田代・脇付 雁ヶ地・福崎・上見入 東見入・下見入・辰永 上和泉・下和泉・小林 栄・中栄・第2栄	富田子・新富田子 東富田子・豊崎 川先・藤里台 西白鷺川・白鷺 源緑・下藤里 上藤里・松永 南栄・かおるヶ丘 なぎざ台
可燃ごみ	月・木曜日	火・金曜日
不燃ごみ	第1・第3水曜日	
プラスチック製 容器包装	水曜日	
粗大ごみ	第2水曜日	第4水曜日
資源ごみ	第4日曜日	

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
						1
2	3	4	5	6	7	8
●木曾岬輪中駅伝大会	●音楽療法	●もぐもぐ教室 (R6.8～10月)	●転倒予防教室	●1歳半健診 (R5.7・8月生) ●3歳半健診 (R3.7・8月生)		
9	10	11	12	13	14	15
		建国記念の日	●ブックスタート (R6.5～8月生)	●すくすくひろば	●こども園入園説明会	
16	17	18	19	20	21	22
	●学校給食費納期限	●のびのび指導室 (R6.10・11月生) ●母乳相談(予約制) ●トマピーキッズサークル	●転倒予防教室		●すこやか相談(予約制) ●育児相談(予約制)	
23	24	25	26	27	28	
天皇誕生日 ●日曜役場	振替休日	●人権相談 ●法律相談 (予約先:町社会福祉協議会) ●オレンジカフェ	●いす・たいそう教室		●水道・下水道(A6期)納期限 ●国民健康保険料 (8期)納期限 ●後期高齢者医療保険料 (8期)納期限 ●固定資産税(4期)納期限	

※行事は変更する場合がありますので、
町広報誌でご確認ください。

●ひきこもりの相談窓口は、木曾岬町役場 2階 福祉課 (Tel.68-6104)
又は、木曾岬町保健センター (Tel.68-6119) までお気軽にご相談ください。