

健康

フレイルを知っていますか？
2月1日はフレイルの日

2月1日は「フ(2)レ(0)イ(1)ルの日」という語呂合わせから「フレイルの日」と制定されました。

フレイルとは、加齢によって体や心の働きが弱くなり介護が必要になりやすい、健康な状態と要介護の中間の状態を指します。フレイル予防は自身の健康状態を知ることから始まり、日常生活を見直すことで進行を遅らせたり、健康な状態を取り戻すことができたりします。

フレイルは「自分ごと」として捉えることが大切です。フレイル対策の3つの柱を参考に、できそうなことからバランスよく取り組んでみましょう。

フレイル対策の3つの柱

①栄養(食・口腔)

食事は活力です。たんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品等)と水分をしっかり取り、バランスよく食べましょう。また、栄養を取るためには、かむ力も大切です。飲み込みづらさや、かみづらさがなく、お口の健康(口腔ケア)にも気を配りましょう。

②身体活動(ウォーキング・ストレッチ、階段上り下り等)

身体活動は筋肉の発達だけではなく食欲や心の健康にも影響します。家の中でもできる体操(ラジオ体操等)にもチャレンジしてみましょう。

③社会参加(趣味・ボランティア・就労等)

趣味のための外出や、ボランティアなどへの参加により地域社会に関わることはフレイル予防に有効です。外出の頻度や時間を増やし、人と楽しく交流できる機会を増やしましょう。



問 町民課(問内線111・112)

**お気軽にご参加ください！
在宅介護者おしゃべりサロン**

相談機関の職員を交えて介護について話し合うサロンです。ご自身の介護での悩みや経験が、ほかの方へのアドバイスにもなります。

日 1月17日(金)午前10時～正午

場 かわせみ荘1階教養倶楽室

対 在宅で家族を介護している方や過去に介護をしたことがある方

内 介護の悩みの相談やおしゃべりなど

申 不要

問 大里広域地域包括支援センター 寄居町社会福祉協議会

(☎581・8548)

**お出かけください！
オレンジカフェ(認知症カフェ)**

オレンジカフェ(認知症カフェ)とは、認知症の方やそのご家族、地域の方など、誰でも参加できる「集いの場」です。情報交換やレクリエーション等、ほっと一息つく場としてぜひお気軽にご参加ください。

お城deカフェ

日 1月16日(木)午後1時30分～3時

場 保健福祉総合センター(ユウネス)1階検診室

申 不要

問 大里広域地域包括支援センター 寄居町社会福祉協議会

(☎581・8548)

カフェよりい処(要予約)

日 1月28日(火)午後1時30分～3時

**お出かけください！
第10回記念寄居町美術家協会展**

寄居町美術家協会会員による作品を、絵画、彫刻、工芸、書、写真の5分野にわたって展示します。10回目の節目を迎えた会員一同の力作をご覧ください。

日 1月17日(金)～19日(日)午前9時～午後5時(19日は4時まで)

場 中央公民館

費 無料

問 寄居町美術家協会事務局・秋山幸一さん

(☎582・1101)

スポーツ

ご参加ください！
寄居町スキー連盟各種事業

町スキー連盟では、スノーシーズンを迎え、各種事業を計画しています。友達や家族で、雪のフィールドへ出かけてみましょう。

ファミリースキー&スノーボードツアー

日 2月2日(日)日帰り

集合・解散 役場庁舎前ロータリー

場 信州湯の丸スキー場(長野県)

定 50人(申込順)

費 4000円(バス代)

※ レンタルのスキー用具は別途費用

※ 当日、小学生以下はリフト代無料

交通手段 大型バス

スキルアップレッスン・スキー講習会

日 2月28日(金)夜～3月2日(日)

場 野沢温泉スキー場(長野県)

定 25人(申込順)

費 2万円(宿泊費)

交通手段 自家用車の乗り合わせ

共通

他 傷害保険を希望される方はお申し出ください。

申 問 寄居町スキー連盟事務局・設楽明久さん

(☎581・1266)

募集しています！寄居町登録統計調査員

町では、各種統計調査に従事していただく統計調査員(登録調査員)を募集しています。

統計調査員とは、国勢調査や農林業センサスの調査票を、世帯や事業所等の調査対象に配布・回収し、審査等を行う人をいいます。調査は年に数回実施され、任期は、2カ月～1年と、調査によって異なります。

業務内容

- ①事務打ち合わせ会への出席
- ②担当する地区の範囲と調査対象の確認
- ③調査票の配布および記入依頼(記入方法の説明)
- ④調査票の回収、審査、整理
- ⑤指定日に調査書類を提出

- ▶**応募資格**／○責任をもって調査事務を遂行できる方 ○原則として20歳以上の方 ○秘密の保護に関し信頼のおける方 ○税の徴収に関する事務に従事しない方 ○警察官でない方等
- ▶**身分・報酬**／調査の実施ごとに任命される非常勤の公務員です。報酬は、調査の種類や受け持ち件数を考慮して定められた金額(おおむね2～5万円)が支払われます。
- ▶**申込方法**／指定の申込書に必要事項を記入のうえ、自治防災課へ直接提出してください。申込書は同課に備え付けてあるほか、町公式ホームページからも取得できます。



問 自治防災課(☎内線373)

**開催します！
空き家所有者向けセミナー**

町は、空き家活用モデル事業に関する連携協定を締結している空き家活用株式会社と「令和6年度空き家所有者向けセミナー」を開催します。

日 2月22日(土)

第1部 午後1時30分～2時30分

第2部 第1部終了後

場 寄居町民ホール

対 町内在住の方、町内にある空き家の所有者または所有者の親族

定 第1部 550人 第2部 9組(申込順)

内 第1部 セミナー 第2部 個別相談会

講 師／空き家活用株式会社

取 締役CMO・坂井裕之氏

費 無料

申 第1部 不要

第2部 2月14日午後5時までに都

ご活用ください！



広報よりいや寄居議会だよりがスマホで読める! 寄居町をもっと身近に感じるアプリ「マチイロ」をご活用ください。最新号はもちろん、バックナンバーも閲覧できます。



左のコードからダウンロード!

問 プロモーション戦略課

☎内線452

**開催します！
隣保館子ども映画会**

映画「長ぐつをはいたネコと9つの命」

日 2月16日(日)

1回目 午前10時～11時45分(開場午前9時40分)

2回目 午後1時30分～3時15分(開場午後1時10分)

場 かわせみ荘3階多目的ホール

対 町内在住の方

定 各回60人(申込順)

持 室内履き(スリッパなど)、マスク(必要な方、水分補給できるもの)

費 無料

他 大人もご覧いただけます。館内飲食不可(水分補給を除く)。

申 問 1月15日(水)午前9時30分から、電話で隣保館

(☎581・3861)へ。

催し



講座



市計画課へ。

問 都市計画課(☎内線241)

募集



書き損じハガキを集めています！

寄居地方ユネスコ協会では「世界子ども屋運動」の支援を目的として、書き損じた未投函のハガキや未使用の切手等を集めています。国や地域によっては、書き損じハガキ17枚で、子どもがひと月学校へ通うことができます。皆さんのご協力をお願いします。

日 3月31日(月)まで

※ 回収ボックスは役場総合案内、生涯学習課、中央公民館に設置しています。

問 寄居地方ユネスコ協会事務局・河田次郎さん

(☎582・3329)

**募集します！
自衛官候補生**

自衛官候補生

受付期間 1月29日(水)まで

対 日本国籍を有する18歳以上33歳未満の方(採用予定月の1日現在)

試験日 1次試験(WEB試験) 2月9日(日)

2次試験 2月22日(土)、23日(日・祝)のうち1日

他 期日等が変更になる場合がありますので、詳しくはお問い合わせください。

問 自衛隊埼玉地方協力本部秩父地域事務所

(☎0494・22・6157)