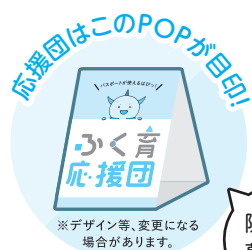


暮らしに役立つ情報をお届けします

“ 9月から「ふく育パスポート」利用登録の受付を開始します ”



県では、10月1日、子育て世帯などを応援する企業・店舗による「ふく育応援団」を創設します。応援団参加店は、妊婦さんから18歳未満のお子様を持つ子育て世帯の皆さまに、割引や特典などの優待サービスをご提供。

ご利用にあたっては、「ふく育パスポート」の登録が必要です。ぜひご登録ください!

<優待サービス例>

- ・お買い上げ総額より〇%引き!
- ・ソフトドリンクサービス!
- ・新規入会金を無料に!

随時
募集中!

9月1日(水)
スタート!



■申し込み方法

「ふく育ポータルサイト」の専用登録フォームからお申込みください(9月1日~)。

www.fuku-iku.jpにアクセス!

※「ふく育ポータルサイト」では、10月1日から

- ・ふく育応援団の店舗情報や提供サービス
- ・その他さまざまな子育て情報をご覧いただけます



お申し込みは
こちらから



10月1日、
「ふく育応援団」限定クーポンも発行♪

問い合わせ

ふく育事務局(福井新聞社営業企画局内) ☎0776-57-5152

“ 司法書士による「高齢者・障がい者のための成年後見相談会」(無料)を開催します ”

福井県司法書士会(会長青垣幸仁)および公益社団法人後見センター・リーガルサポート福井県支部(支部長稲田眞紀)では、下記のとおり、成年後見に関する無料相談会を開催します。

■日 時: 令和3年9月18日(土) 午後1時~午後4時

■場 所: 司調合同会館(福井市下馬二丁目314番地)

■相談料: 無料

■予 約: 不要 対面相談のほか、電話による相談もお受けいたします。

■相談例: ひとり暮らしの今後が不安だ。

遺産分割協議をしたいけれど、相続人の一人が認知症でできない。

知的障害を持つ子どもの将来が心配。

母の年金が勝手に使われているみたい。どうしよう。



問い合わせ

福井県司法書士会

〒918-8112 福井市下馬二丁目314

☎0776-43-0601 FAX 0776-43-0608

HP <http://www.fukuishiho-shoshi.or.jp/>

“ 安全運転サポート車の購入費等を補助します ”

福井県では、高齢ドライバーの交通事故を防止するため、安全運転サポート車(サポカーSワイド)の購入等にかかる費用の一部を補助する交通死亡事故防止対策事業補助金の申請を受け付けています。

■対 象 者: 県内在住の満65歳以上の方(その他条件有)

■対象車両: 衝突被害軽減ブレーキなどを搭載した安全運転サポート車(サポカー Sワイド)

※令和3年4月1日から令和4年2月28日までに登録・届出された車

■補 助 額: 20,000円/台

■申請期限: 登録・届出した月の翌月末まで

詳しくは県HPをご覧ください。福井県県民安全課までお問い合わせください。



問い合わせ

福井県県民安全課 ☎0776-20-0296

“ 福井県からののお知らせ（個人事業税について） ”

令和3年度の個人事業税 第1期分の納税通知書は9月10日以降に届きます。

第1期分の納期限は9月30日です。

※第2期分は11月に納付通知書が届きます。(納期限は11月30日)

期限内に納税ください。

・スマートフォンの決済アプリで県税の納付ができるようになりました!

■対象税目

個人事業税、不動産取得税、自動車税(種別割)(税額30万円以下のみが可能です。)

■対象アプリ

PayPay、モバイルレジ、LINE Pay

■注意事項

領収書は発行されません。利用明細や預貯金通帳にてご確認ください。

また、窓口(コンビニ店頭含む)では決済アプリによる納付はできません。

詳しくは

福井県 キャッシュレス納税 検索



・コンビニ等で納付

金融機関の窓口の他に、お近くのコンビニにおいて、現金で納めることができます。

※コンビニでの納付は税額30万円以下のみが可能です。

問い合わせ 福井県嶺南振興局税務部 ☎0770-56-2223

“ 守って！電波のルール ”

電波は、テレビ・ラジオや携帯電話などの身近なもののほか、警察や消防・救急、防災行政、鉄道の無線局など、わたしたちの安心・安全な生活を維持するために幅広く利用されています。

北陸総合通信局では、不法無線局を取締るとともに、無線機器を利用される皆様に、電波のルールを守ることをお願いしております。

「電波の利用ルール」

- ① 無線機器を使用の際は「技適マーク」の確認を。
- ② 電波の利用には、原則、免許が必要です。
- ③ 外国規格の無線機器にはご注意ください。

電波に関するご相談は

総務省北陸総合通信局

不法無線局・混信・妨害 ☎076-233-4441
テレビ・ラジオの受信障害 ☎076-233-4491
電波利用料 ☎076-233-4414
その他行政相談 ☎076-233-4405

“ 婚活イベントが開催されます ”

嶺南一円の女性を対象とした婚活イベントが、以下の日程で開催されます。

詳しくは<https://obama-yeg.jp/>まで。

- 日 時：令和3年10月10日(日)
■場 所：小浜市竹長14-10-3 旧宮川小学校
■申込締切：令和3年9月23日(木)
■主 催：小浜商工会議所青年部 婚活実行委員会

問い合わせ 小浜商工会議所 青年部事務局
☎0770-52-1040

“ 悩みがあったら相談してね！ 「子どもの人権110番」強化週間 ”

【期 間】

令和3年8月27日(金)～9月2日(木)

【受付時間】

8月27日(金)、
8月30日(月)～9月2日(木)は
午前8時30分から午後7時まで

8月28日(土)及び8月29日(日)は
午前10時から午後5時まで



人権イメージキャラクター
人KENあゆみちゃん

フリーダイヤル ぜろぜろなのひゃくとおばん
☎0120-007-110
(通話料無料)

※携帯電話からもかけられます。

※一部のIP電話等からは御利用できない場合があります。

「いじめ」、「体罰」、「虐待」
悩みごと、心配ごと、疑問など
ひとりで悩まず、相談してください

法務局の職員または人権擁護委員が、皆さんのお話を聞いて、どうしたらいいか一緒に考えます。



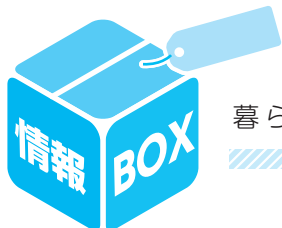
人権イメージキャラクター
人KENまもる君

インターネット人権相談受付窓口
もあります。

子どもの人権 SOS-eメール

インターネット人権相談 検索

問い合わせ 福井地方法務局・福井県人権擁護委員連合会
☎0776-22-4210



暮らしに役立つ情報をお届けします

“フレイルチェックをしてみませんか？”

フレイルとは高齢になって筋力や心身の活力が低下した状態のことをいいます。

東京大学高齢者総合研究機構が監修する「フレイルチェック」で、自分の健康度合いをチェックしてみませんか？今までにフレイルチェックをしたことがある方も、ぜひご参加ください。

■日 時：令和3年9月14日（火） 午前9:30～12:00

■場 所：三十三公民館

■測定内容：手足の筋肉量、握力、ふくらはぎ周囲長 など
測定後は、結果と対策についてフレイルトレーナーより説明があります。

■対 象：65歳以上の方

■持 ち 物：筆記用具、飲み物

■参 加 費：無料

■申し込み締め切り：9月7日（火）メ切 限定25名

※測定では、素足になることや、ふくらはぎの太さを測ります。動きやすい服装でご来場ください。



問い合わせ・申し込み

福祉課 地域包括支援センター ☎0770-62-2702

“ご利用ください「自筆証書遺言書保管制度」”

法務局に自筆証書遺言書の保管を申請することができます。

この制度をご利用になりますと、遺言書の紛失、隠匿または改ざんなどを防止することができ、また、家庭裁判所の検認手続が不要になるといったメリットがあります。

自筆証書遺言を作成されるに当たっては、ぜひ本制度の利用をご検討ください。

詳しくは、法務省ホームページを御覧いただくか、法務局へお問い合わせください。

【法務省ホームページ】

<http://www.moj.go.jp/>

MINJI/minji03_00051.html



問い合わせ

福井地方方法務局敦賀支局 ☎0770-25-0174

福井地方方法務局小浜支局 ☎0770-52-0238

（平日：午前8時30分から午後5時15分まで）

音声による119番通報が困難な皆様へ

“Net119緊急通報システムのご案内”

Net119緊急通報システムは、スマートフォン等からインターネットを利用して119番通報ができる無料の行政サービスです。

聴覚や言語機能の障がいによって音声での会話が困難な方が、全国どこからでも管轄する消防本部へ、音声によらない通報をすることができます。

■利用できる方

聴覚・言語機能に障がいがあり、音声電話による通報が困難な方（身体障害者手帳が交付されている方のほか、音声電話による通報が困難であると消防本部が認めた方）

■費用

無料（※携帯・スマートフォンの通信料が別途必要です。）

■利用方法

事前に利用者登録が必要です。

問い合わせ

【三方地域にお住まいの方】

敦賀美方消防組合消防本部 防災指令課

☎0770-20-0119 FAX 0770-22-0685

ホームページ <http://fire119.ton21.ne.jp/>

【上中地域にお住まいの方】

若狭消防組合消防本部 情報指令課

☎0770-53-0119 FAX 0770-52-4141

ホームページ <https://www.wakasa-fd.jp/>

“悩みごとと総合相談会”

■と き：

9月 4日（土） 9時～12時（二州健康福祉センター）

9月11日（土） 13時～16時（若狭健康福祉センター）

■方 法：対面による個別相談

■内 容：個別相談会（電話もしくはファックスでの予約が必要です。）法律相談、こころの相談、心理相談、生活・就労相談、ひきこもり相談、職場の悩み相談、クレプトマニア・アルコール等の依存症相談など

■対 象：相談を希望される方

■参加費：無料

※定員になり次第、締め切らせて頂きます。

問い合わせ

二州健康福祉センター 地域保健課

☎0770-22-3747 Fax 0770-24-1205

若狭健康福祉センター 地域保健課

☎0770-52-1300 Fax 0770-52-1058

“ 災害時在宅人工呼吸器 電源確保事業のお知らせ ”

在宅で24時間人工呼吸器を使用している方に対し、簡易自家発電装置等の購入に要する経費を1回に限り補助します。（※購入前に申請が必要です）

1 対象となる方

県内にお住まいの方のうち、令和2年12月以降に次の項目すべてに該当となった方

- (1) 24時間継続して人工呼吸器を使用する必要がある方
- (2) 在宅で療養が可能な程度に安定していると医師によって判断され、在宅療養を行っている方
- (3) 本事業による助成を受けていない方（1人につき1回限り）

2 対象物品

- (1) 簡易自家発電装置
- (2) 蓄電池（ポータブル電源）
- (3) 人工呼吸器装着用バッテリー（充電器および付属部品を含む）

3 補助金額

購入費用の合計（合計金額が212,000円を超える場合は、212,000円を上限とします）に下記の補助率を乗じた金額

- | | |
|----------------|---------|
| (1) 生活保護および低所得 | 10 / 10 |
| (2) 一般所得 | 9 / 10 |
| (3) 上位所得 | 8 / 10 |

4 申請受付期間

令和4年2月10日まで

問い合わせ・申し込み

若狭健康福祉センター（上中地域） ☎0770-52-1300
二州健康福祉センター（三方地域） ☎0770-22-3747

“ 10月1日の金曜日延長窓口休止について ”

若狭町役場では、毎週金曜日に午後7時まで、役場窓口を延長して開庁していますが、10月1日 金曜日は、改修作業のため、延長窓口を休止させていただきます。

ご不便をおかけしますが、何卒ご理解の程よろしくお願いいたします。

■延長窓口について

- ・実施日
毎週金曜日（祝日、年末年始を除く）午後7時まで
- ・業務場所
三方庁舎：税務住民課
上中庁舎：上中サービス室
- ・取扱い業務内容
住民票の写しの交付
印鑑登録および印鑑登録証明書の交付
マイナンバーカードの交付、申請補助等
戸籍全部事項、個人事項証明書の交付
戸籍の附票の写しの交付
身分証明書の交付
所得・課税証明書の交付
納税証明書の交付
軽自動車税の納税証明書の交付 等



問い合わせ

税務住民課
または
上中サービス室 ☎0770-62-2700

“ 農地転用には許可が必要です ”

農地を農地以外のもの（宅地等）にする場合、県知事の許可が必要です。

無断で転用した場合、農地法違反となり、処罰の対象となります。

また、農地を耕作目的で埋立（形状変更）する場合も、事前に農業委員会への届け出が必要となります。周辺農地等の被害防除対策、用排水路などへの支障の有無、無断転用と区別するために埋立届の提出をお願いしています。

詳しくは農業委員会事務局までお問い合わせください。

問い合わせ

農業委員会事務局（農林水産課）
☎0770-45-9102

“ 農地パトロールを実施します ”

若狭町農業委員会では優良農地を守るため、農地法に基づき町内全農地の農地パトロールを実施します。

※農地に立ち入っての調査を行う場合もありますのでご理解をお願いします。

※遊休農地は火事や病害虫の発生、鳥獣害、不法投棄等の原因となりますので、農地の適正な管理をお願いします。

農地パトロール実施期間：8月31日～9月17日

問い合わせ

農業委員会事務局（農林水産課）
☎0770-45-9102

人のうごき Population (8月1日現在)

人口 14,252人 (前月 -25) (前年 -264)
[男 6,897人 女 7,355人]

世帯数 4,980世帯 (前月 -6) (前年 -30)

赤ちゃん Baby (7月届出)

おなまえ	性別	保護者	集落
原田 周 ちゃん	男	佳市朗 さん (能登野)	
西村 汐夏 ちゃん	女	拓也 さん (向笠)	
岡本 彩芭 ちゃん	女	知也 さん (安賀里)	
藤井 海斗 ちゃん	男	祐太 さん (井崎)	
坂本 侑咲 ちゃん	女	義樹 さん (鳥浜)	
小畑乃々夏 ちゃん	女	直之 さん (伊良積)	

ご結婚 Wedding (7月届出)

山田圭太郎 さん ♥ 塚原 柚子 さん (鳥浜)
手塚 雅文 さん ♥ 森川 汐里 さん (鳥浜)

ありがとう Thanks

ふるさと納税 (6月)

藤田 智揮 様	野口果椰子 様
米田 篤司 様	神山 里毅 様
藤田 尚 様	増川 浩章 様
植田 敏也 様	稚田 仲啓 様
池田 浩一 様	山本慎一郎 様
内海江里加 様	中西 章夫 様
根本 怜 様	木原 茂 様
藤井 克彦 様	曾根 健二 様
定 翼 様	橋本 貴志 様
林 良彦 様	小井土守敏 様
谷口 英二 様	匿名310名
合計5,270,000円	

納付のお知らせ (9月)

項目	期別	納期限
国民健康保険税	第3期	9月30日 (木)
9月の口座振替日		9月27日 (月)
9月の口座再振替日		10月15日 (金)

- ★納期限までに納めましょう。
- ★集落集金の方は、区の集金日となります。
- ★口座振替の方は、残高の確認をお願いします。

今月の表紙

たがみハッピーロード

健康のためウォーキングをする人が増えている黒田川沿いの町道約1.7kmを「たがみハッピーロード」と名付け、7月20日にはみそみ小学校、この日は上中中学校、三方中学校、美方高校の生徒たちが思いの絵を描きました。

(8月4日 田上)



「広報わかさ」へ ご意見・ご感想を お聞かせください!



「広報わかさ」を町民の皆さま一人ひとりに育てていただくため、広くご意見・ご感想を募集します。下記宛てに郵便・メール・Fax等でお寄せください。

〒919-1393 若狭町中央1-1
若狭町役場 総務課広報係
TEL 0770-45-9109 FAX 0770-45-1115
E-mail: soumu@town.fukui-wakasa.lg.jp

くらしのカレンダー

9月



■子育てのこと ■相談ごと ■健康のこと

1 水	瓜生みにすく(ふれあい遊び) 10:00～12:00 瓜生公民館	上中楽々健康体操教室 受付10:30～ 開始11:00～ リリ・フィジオ予防センター 山中理学療法士 歴史文化館3階和室 特定健診・がん検診(肺・結核・胃・大腸) 【要予約】受付8:30～11:00 リブラ若狭 レディースがん検診(大腸・乳・子宮頸) 【要予約】受付12:45～13:45 リブラ若狭 三方楽々健康体操教室 受付9:00～ 開始9:20～ 岩澤スポーツプログラマー 三方保健センター 三方健康体操教室 受付10:00～ 開始10:30～ 岩澤スポーツプログラマー 三方保健センター 断酒グループ(AA) 19:00～20:00 パレア若狭 和室
2 木		
3 金	にこにこ交流会(わくわくクラフト) 9:30～11:30 梅の里保育園 4か月児育児教室 受付9:30～9:40 パレア若狭	
4 土		
5 日		
6 月		上中健康体操教室 受付13:30～ 開始14:00～ パレアフィットネス 嶋本インストラクター 歴史文化館3階和室
7 火	あそびにきてね 9:30～11:30 梅の里保育園	行政相談 9:00～12:00 熊川公民館
8 水	いきいき広場 9:00～11:00 三宅、気山保育所 10か月児育児教室 受付9:00～9:10 三方保健センター	上中楽々健康体操教室 受付10:30～ 開始11:00～ リリ・フィジオ予防センター 山中理学療法士 歴史文化館3階和室 人権相談 9:00～11:30 シルバー交流プラザ2階小会議室
9 木	いきいき広場 9:00～11:00 とばつ子、ののはな、中央保育所 12か月児育児教室 受付9:30～9:40 三方保健センター	バランスボール教室 13:30～14:30 三宅公民館
10 金	すくすく広場(歯のはなし)【要予約】 10:00～12:00 パレア若狭キッズルーム にこにこ交流会(英語で遊ぼう) 9:30～11:30 西田公民館	三方楽々健康体操教室 受付9:00～ 開始9:20～ 岩澤スポーツプログラマー 三方保健センター 三方健康体操教室 受付10:00～ 開始10:30～ 岩澤スポーツプログラマー 三方保健センター 断酒グループ(AA) 19:00～20:00 パレア若狭 和室
11 土		結婚相談 9:30～12:00 パレア若狭
12 日		
13 月		上中健康体操教室 受付13:30～ 開始14:00～ パレアフィットネス 嶋本インストラクター 歴史文化館3階和室
14 火	8・9か月児さんあつまれ! 10:30～11:30 リブラ若狭びよびよルーム いきいき広場 9:00～11:00 わかば、みそみ保育所	心配ごと相談 9:00～12:00 パレア若狭 法律相談【要予約】 13:00～16:00 パレア若狭 行政相談 9:00～12:00 三方公民館
15 水	にこにこ広場(ママとクッキング) 9:30～11:30 岬保育所 みそみミニすく 10:00～11:30 三十三公民館 2歳児育児教室 受付9:20～9:30 三方保健センター おひさま広場(ミニ運動会) 9:30～11:30 明倫保育園 鳥羽ミニすく 10:00～12:00 鳥羽公民館 3歳児健診 受付①12:45～13:00 ②13:45～14:00 三方保健センター	上中楽々健康体操教室 受付10:30～ 開始11:00～ リリ・フィジオ予防センター 山中理学療法士 歴史文化館3階和室
16 木		
17 金	すくすく広場(うんどうかい)【要予約】 10:00～11:30 リブラ若狭和室 にこにこ交流会(助産師さんのお話と計測) 9:30～11:30 西田公民館	三方楽々健康体操教室 受付9:00～ 開始9:20～ 岩澤スポーツプログラマー 三方保健センター 三方健康体操教室 受付10:00～ 開始10:30～ 岩澤スポーツプログラマー 三方保健センター 断酒グループ(AA) 19:00～20:00 パレア若狭 和室
18 土		
19 日		
20 月		
21 火	あそびにきてね(お散歩) 9:30～11:30 岬保育所	
22 水	はじめまして 10:30～11:30 パレア若狭キッズルーム いきいき広場 9:00～11:00 三宅、気山保育所	上中楽々健康体操教室 受付10:30～ 開始11:00～ リリ・フィジオ予防センター 山中理学療法士 歴史文化館3階和室 特定健診・がん検診(肺・結核・胃・大腸)・肝炎検査 【要予約】受付8:00～9:00 漁協本所小川 特定健診・がん検診(肺・結核・大腸)・肝炎検査 【要予約】受付10:00～10:30 遊子全昌院 レディースがん検診(大腸・乳・子宮頸) 【要予約】受付13:00～13:30 漁協本所小川
23 木		
24 金	にこにこ交流会(手作り布おもちゃ) 9:30～11:30 梅の里保育園	三方楽々健康体操教室 受付9:00～ 開始9:20～ 岩澤スポーツプログラマー 三方保健センター 三方健康体操教室 受付10:00～ 開始10:30～ 岩澤スポーツプログラマー 三方保健センター 断酒グループ(AA) 19:00～20:00 パレア若狭 和室
25 土		
26 日		
27 月		上中健康体操教室 受付13:30～ 開始14:00～ パレアフィットネス 嶋本インストラクター 歴史文化館3階和室
28 火	いきいき広場 9:00～11:00 わかば、みそみ保育所	
29 水	すくすく広場(ミニうんどうかい)【要予約】 10:00～11:30 パレア若狭キッズルーム にこにこ広場(リトミック) 9:30～11:30 梅の里保育園	上中楽々健康体操教室 受付10:30～ 開始11:00～ リリ・フィジオ予防センター 山中理学療法士 歴史文化館3階和室
30 木	こどもの育ちの相談日【要予約】 13:00～16:00 上中庁舎他 7か月児育児教室 受付9:00～9:10 パレア若狭	バランスボール教室 13:30～14:30 三宅公民館

※ストレス・心の相談は随時受付(お問い合わせは 子ども・若者支援室 ☎0770-62-2704 まで)

※変更がある場合は、行政チャンネル等でお知らせします。



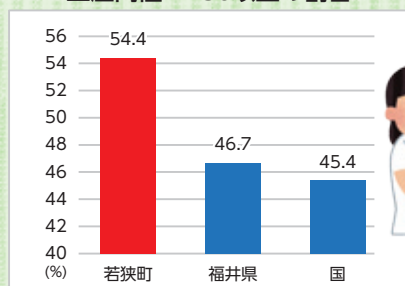
わがまち 健康プロジェクト

9月1日～9月30日は
健康増進普及月間です

1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ
～健康寿命の延伸～

知っていますか？ 血圧改善は町の課題です

血圧高値 130以上の割合



国保健診受診者の実態(R1)より



まずは自分の血圧を知ることから

保健推進員による健康づくり活動（朝霧地区）

7月25日（日）朝8時30分～

奉仕作業で集まる機会を利用し、集落の
方に血圧測定をしていただきました。

20代～80代の男女30名が測定しました。

40代男性
ふだん血圧測定をしないので、
改めて今の自分の状態が
分かり、よい気づきに
なりました。

60代男性
あれ？いつもより高い。
なんで？



楽しくおいしく減塩を

食生活改善推進員による
減塩PR活動（東黒田地区）

サロン活動の中で、減塩の
おやつを出しています。



食生活改善推進員
研修会で習ったことを、
住民のみなさんにお返ししたいと
活動しています。

問い合わせ 保健医療課 ☎0770-62-2721

文芸ひろば

小原乙花俳句会

ペダル漕ぐ一直線の青田道
夜勤明け暫し吹かるる青田風

畠中八重子（能登野）
松村登美江（鳥浜）

大鳥羽山水会

噴水や星降るごとく散る水面
夏のれん透して見える繁盛ぶり

原田 敏子（大鳥羽）
森下 悦子（大鳥羽）

かをり歌会

端切れ布集めて縫ったマイバック
みんなつながりああ愛おしい
傘寿越え段取りのみに過ぎる日日
我より高き夏草の丈

松本はま子（小川）
前田 鈴子（田上）

上中短歌会

いつの日かパーキンソン病は我が物となりて
暮らしぬ今日この頃を
コロナワクチン接種を受ける会場の人ら
ものものしく整理されゆく

玉井 富枝（三宅）
吉田恵美子（脇袋）

若狭町冠句の会

光る汗 試練に耐えた男花
山と盛る 育ち盛りに母の愛

今井 絹梅（伊良積）
福谷ますみ（三田）

先月8月号に続き、町内各地のふれあいサロンの紹介です。
コロナ禍においても工夫しながら元気よく活動されています。



サロン向笠の会

75歳～93歳までスタッフを含め45人が在籍され、約13年前より月1回のペースで開催されています。

民生・児童委員と福祉委員、老人会老人家庭相談員が中心になり、毎回案内チラシを配布したり、特に気がかりな一人暮らしの高齢者や、息子・娘が働きに出るため日中独居となる高齢者などに声かけをし、お誘いされています。

代表の長谷川光明さんは「こんなコロナの時代となり、人との往来が疎遠になりがちです。コロナに気をつけながらですが出かけてもらい少しでもお話をし、交流を持ってもらうことが大切だと思います。ここ向笠は積極的な人も多く助けられています。また福祉課の方にも協力してもらいメニューを相談し活用させてもらっています。今後は出席がおっくうになりがちな男の人にも興味あるテーマを取り入れ、より楽しく一人でも多くの人が集えるサロンにしていきたいと思っています」と話しておられました。

活動の様子 (5月19日)



瓜生楽笑会

加齢によって活動量が減ると筋肉量の低下がおこり、虚弱状態（フレイル）になり要介護状態へと進んでいきます。

お邪魔した日は、福祉課の勧めにより今の自分の状態を知るためサロン活動として健診を行いました。歩行速度・握力・筋肉量を測定し、福井大学の医師により個人別にアドバイスを受けました。参加した方は、運動の大切さや栄養の摂り方などを再認識する良い機会になったようでした。



健診の様子 (6月15日)

