



赤井川村 ∞ 上毛町 自治体間連携協力に関する基本協定締結

10月17日(木)、北海道赤井川村と上毛町における自治体間連携協力に関する基本協定締結式が行われ、赤井川村の馬場村長と坪根町長が協定書への署名を行いました。

この協定は、お互いが持つ資源や機能などの活用を図りながら、幅広い分野で連携協力することによる地域社会の持続的な発展、地域活性化などを目的としています。

坪根町長からは、「南瓜で結ばれた縁を大切に北と南の特色を上手く融合させて、新たな1次産業の活性化やブランド商品開発、6次産業化へと進化させ、農林業従事者や新規就農者の所得向上へ繋げていきたい。」と挨拶が述べられました。

今後、締結内容に沿って、具体的な取り組みの検討が進められる予定です。



▲こうげ大池灯りの祭典（上毛町）



▲まるっとカルデラ農村フェス（赤井川村）



町の花(春) 桜



町の花(秋) コスモス



町の木 梅

●編集・発行／上毛町役場企画開発課
●印刷／築上印刷株式会社
〒871-0092
福岡県築上郡上毛町大字里水1-32-11
TEL 0979(72)3111
FAX 0979(72)4664

環境対応型植物油墨インキを使用しております。

ホームページ



SNS



LINE



Instagram



X(旧Twitter)



Facebook



YouTube

知っていますか？健康寿命

「健康寿命」とは、元気に自立して日常生活を送ることができる期間のことです。

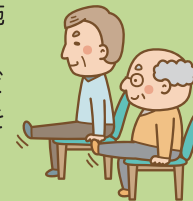
厚生労働省は、「健康寿命」と「平均寿命」には男性で約9年、女性で約12年の差があることを公表しました。「健康寿命」と「平均寿命」の差を短くするためには、「しっかり噛んで、しっかり食べること」、「運動すること」、「社会参加をすること」をバランスよく実践することが大切です。



自分の健康状態を確認しましょう！

町ではフレイル(年をとって心身の活力が低下した状態)の兆候を早期に発見して、日常生活を見直すために、「フレイルチェック」を実施しています。

各地域のサロンや老人クラブなどで実施しますので、自身の健康状態を確認するためにも、ご検討ください。



適度な運動をしましょう！

フレイルの最も大きな原因の一つが筋肉の衰えです。今より10分多く歩いたり運動したりすることで、健康に良い効果を期待できます。

気軽に楽しく体力づくりを継続的に取り組めるように「こうげ生き生き体操」DVDを作成しました。長寿福祉課にて無料で配布していますので、ご活用ください。



社会参加をしましょう！

社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口となります。栄養や運動に気をつけて生活していても、社会とのつながりを持たなければ心身の様々な側面がドミノ倒しのように弱っていく傾向にあります。

町では健康寿命を延ばすことを目的として、「フレイルチェック」や「こうげ生き生き体操」の普及に取り組んでおり、その地域の健康づくりの担い手として活躍していただけるサポーターを募集しています。サポーターとして活動することは、社会参加をするということです。自らの健康寿命を延ばすことにもつながりますので、ぜひお申し込みください。

- ①活動内容 フレイルチェック、こうげ生き生き体操、認知症予防などのサポート
- ②申込方法 研修を実施しますので、事前に長寿福祉課までご相談ください。
- ③備考 1回の活動につき500円分の買い物券と交換できるポイントがもらえます。(年度末にまとめてお渡しします)



●問い合わせ先 長寿福祉課 福祉医療係 TEL 72-3188(内線166)

お誕生日おめでとう！

保育所では、毎月誕生日会を行っています。その月に誕生日を迎える子どもたちは、みんなの前に出て、先生からインタビューされます。「大きくなったら何になりたいですか？」「好きなものは何ですか？」などを聞かれ、元気に答えていました。そのあとは歌のプレゼントです。「たんたん誕生日」の歌をみんなで歌いました。最後は、お待ちかねの先生たちの出し物です。子どもたちは歓声を上げ、一緒に踊り、楽しいひと時を過ごしました。

誕生日会後の給食は特別メニュー！これも、子どもたちの楽しみの一つです。「からあげおいしい！」とニコニコ笑顔で食べていました。



大平保育所



この日のメニューは、からあげ、サラダ、ツナマヨおにぎり、すまし汁、漬物、ブロッコリー、果物でした。