

つばさふれあいコンサート2021のお知らせ

- 日 時 12月11日(土) 14:00~16:00 (開場13:00)
 - 場 所 苅田町立中央公民館 (京都郡苅田町京町2-5)
 - 演 奏 航空自衛隊 西部航空音楽隊(春日基地)
 - 入 場 料 無料。※入場整理券が必要です。入場整理券は、11月24日(水)以降、上毛町役場総務課窓口において配布します。ただし、配布枚数には限りがあります。
- ※入場券をお持ちでない方の入場はできません。当日はチケットの裏面に必要事項記入の上、身分証の提示をお願いします。また新型コロナウイルス感染症の影響により演奏時間の短縮及び中止になる場合がありますのでご了承ください。
- 駐 車 場 苅田町役場(約150台)
- ※ただし、ご利用は先着順となります。駐車場に限りがありますので、来場の際は公共交通機関をご利用ください。
- ※当日12時より利用可能。
- 問い合わせ先 航空自衛隊 築城基地渉外室広報班 TEL 0930-56-1150(内線207)

豊前築上医師会看護高等専修学校 准看護師生徒募集

- 准看護師試験合格率100%です。
- 受験資格 中学校卒業(見込)以上 ※年齢制限なし
 - 試験科目 国語、作文、面接
 - 募集定員 30名
 - 修業年限 2年
 - 試験日程
- 〈一次募集〉
【試験日】 11月27日(土)
【願書受付】11月1日(月)~26日(金)[必着]
- 〈二次募集〉
【試験日】 令和4年1月22日(土)
【願書受付】11月29日(月)~令和4年1月21日(金)[必着]
- 奨学金制度 豊前築上医師会奨学金(資格取得後、豊前市・築上郡・行橋市・京都郡・中津市の病院または施設で看護職員として2年間勤務すれば、全額免除) ※その他にも奨学金制度あります。詳細はお問い合わせください。
- 問い合わせ先 豊前築上医師会看護高等専修学校 TEL 82-0607 〒828-0021福岡県豊前市八屋1522-2

ひとり親サポートセンター 飯塚ランチ

- ひとり親家庭の方などを対象に、ハローワークと連携した就業支援や養育費相談を行っています。
- 就業支援 来所相談と出張相談(随時受付)
 - 養育費相談 電話相談 ※離婚協議中の方もご相談ください。相談内容によって弁護士相談クーポン(1時間無料券)を発行します。
- ◎就業支援講習会「強度行動障がい支援者養成研修」
- 日 程 12月11日(土)、18日(土)、25日(土)、令和4年1月8日(土)の4日間
 - 定 員 8名 ※託児有
 - 受 講 料 無料 ※教材費など4,000円は実費
 - 締 切 日 11月25日(木)
 - 場 所 飯塚市立岩交流センター (飯塚市新立岩8-13)
- 問い合わせ先 ひとり親サポートセンター 飯塚ランチ TEL 0948-21-0390

職業訓練講座の開講のお知らせ

- 【アーク溶接特別教育】
- 訓練期間 12月1日(水)~3日(金)
 - 受 講 料 15,700円 ※別途テキスト代 1,100円
 - 定 員 20名
- 【第一種電気工事士(実技)】
- 訓練期間 11月20日(土)~12月4日(土)計5回 土、日曜開講
 - 受 講 料 41,900円 ※別途テキスト代(未定)
 - 定 員 20名
- 【パソコン基礎】
- 訓練期間 11月24日(水)~12月6日(月)計6回 月、水、金曜開講
 - 受 講 料 8,370円 ※別途テキスト代 2,640円
 - 定 員 20名
- 場 所 豊前地域職業訓練センター (豊前市大字八屋1926番地)
 - 申し込み・問い合わせ先 豊前地区職業訓練協会 TEL 82-1511

全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間 相談専用ダイヤル 0570-070-810(全国共通)

- 期 間 11月12日(金)~18日(木)7日間
 - 受付時間 11月12日(金)、15日(月)~18日(木) 8:30~19:00 11月13日(土)、14日(日) 10:00~17:00
- ※「女性の人権ホットライン」では、強化週間以外でも女性の人権に関する電話相談を、平日の月曜日から金曜日の8時30分から17時15分まで(それ以外は留守番電話対応)受け付けています。
- 連絡・問い合わせ先 福岡法務局行橋支局 総務係 TEL 0930-22-0476
- 夫やパートナーからの暴力、職場でのセクハラ、ストーカーなど、女性に関する人権問題のご相談を受け付けます。法務局職員と人権擁護委員が、無料で相談に応じます。秘密は厳守されますので、どんな些細なことでも、ひとりで悩まずお気軽にご相談ください。

健康長寿のまちづくり

フレイルをご存知ですか？

フレイルとは、高齢期に心身の機能が衰え、要介護状態に至る前段階をいいます。放置すると要介護状態に陥る危険性がありますが、早めに生活習慣を見直せば健康な状態に戻ることができます。

フレイル予防は日々の生活習慣と結びついていきます。一般的なフレイル予防の3つのポイントについてご紹介します。

※疾患をお持ちの方は、かかりつけの先生にご相談されるようお願いします。



① 栄養

食事は活力の源です。バランスの取れた食事を3食しっかり摂りましょう。筋肉はたんぱく質を主成分に作られます。フレイル予防にはたんぱく質(肉、魚、豆腐、卵など)を意識して摂ることが重要です。口腔ケア(お口の健康)にも気を配りましょう。

② 身体活動(無理のない回数で実践してください)

筋肉の多くは足腰に集中しており、立つ、座る、歩く、走るなど私たちの活動を支えています。動かない状態が続くと筋肉量は減り、フレイルが進行します。今までより10分間、体を動かす時間を増やしましょう。

スクワット

背筋を伸ばし、ゆっくりと膝を45度程度曲げ、元の位置に戻す。

かかと上げ

椅子などをもち、ゆっくりとかかとを上げつま先で立つ。ゆっくりと下ろす。

膝の伸展

椅子に座り片方の膝をできるだけまっすぐに伸ばし、つま先を上げる。ゆっくりと元の位置に戻す。左右繰り返す。

③ 社会参加

趣味やボランティアなど、人とかかわる活動はフレイル予防に有効的です。新型コロナウイルス感染拡大防止に留意し、自分に合った活動に参加してみましょう。また、友人とウォーキングを楽しむことなども社会参加につながります。

- 問い合わせ先 上毛町地域包括支援センター(げんきの杜内) TEL 84-7322

豊前築上在宅医療・介護連携推進事業からのお知らせ

ホームページがリニューアルされています。ぜひご活用ください。

豊前市・築上郡の医療と介護の検索は

あんしんねっと

「医療機関を探したい」「介護事業所を見つけたい」そんな時にご活用ください。