

フレイルチェック測定会に参加してみませんか

問 福祉課 高齢介護係 ☎(83)1226



私たちと一緒に
フレイルを
予防しましょう!

町ではフレイルに関する知識を学び、地域でフレイル予防の活動をされているフレイルサポーターによるフレイルチェック測定会を町内地域集会施設などで実施しています。ぜひお気軽にご参加ください。

※参加費は無料

フレイル予防で目指せ健康長寿!



「フレイル」
ってなんだろう?

フレイルとは、心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態をいいます。多くの高齢者はフレイルの時期を経て、要介護状態に至ります。

運動や食事などの生活習慣を改善することでフレイルの進行を予防していくことが大切です。



「フレイルチェック」
ってなんだろう?

自分の体と心の状態を簡単な質問や手足の筋肉量などの測定で確認し、「フレイル」を早期に見つけ、予防・改善するための取り組みです。

測定会の開催予定などの詳細は町公式サイトや回覧でご確認ください



まつだ日和

松田町長 本山 博幸



暑い暑い夏がくくくく(暑中お見舞い)

今(6月初旬)、町長室にて、物価高騰や暑さ対策、さらには台風6号対策について、自前の勘ピューターがカチカチ作動する中、コラムを執筆しているところですが、皆さまがお読みになるのは7月ですので、例年で言うところと梅雨の真ただ中と想像しますが、ますますご隆盛のことと暑中お見舞い申し上げます。

近年は、梅雨と言っても暑い日もあり、いつの間にか夏を迎え、気温が非常に高い状況が続きますので、エアコンの使用やこまめな水分補給など熱中症対策をお願いいたします。

さて、今年の夏の全国高校野球選手権神奈川大会は、7月5日に開幕を迎えます。横浜高校が春季関東大会にて22年ぶり7度目の優勝を果たし、夏の大会の大本命。注目な点は、我が町にある立花学園が第2シードにて開幕を迎え、初優勝を目指す闘いです。革命を起こしてくれることを期待しています。

またサッカーワールドカップが6月11日から始まり、7月19日に決勝戦が予定されていますし、8月5日から阪神甲子園球場にて全国高校野球選手権大会が開催される予定です。

今年の夏は、高校野球とサッカーワールドカップから目が離せない歴史的な「暑い暑い夏」になるため、「寝不足」や「暑さで体力を消耗」するなどして熱中症になりやすい状況でもあります。まずは我慢することなく「自らの体を最優先」で労わりつつ、日本代表と神奈川県代表選手の応援をお願いいたします。

結びに、今年の熱波を力に変え、いかなる状況であっても町の未来に向けて、積極的かつ力強く事業を推進してまいります。引き続きご理解・ご協力を何卒よろしくお願い申し上げます。