

いきいき長生き! 健康づくりのポイント

No.1 問い合わせ
地域包括支援センター
☎73-3021

体を動かしたり、人と関わる機会が減っている中、疲れやすくなる、物忘れが増えるなど心身の衰えが心配されます。特に高齢者は、知らないうちに心身の機能低下が進行し、歩行が不安定になり転倒・骨折する可能性もあります。

まずは、自分の状態を知るためにチェックしてみましょう!

簡単フレイル(虚弱)チェック!

- 6カ月の間で、2~3kg体重が減った
- 体を動かすことが減った
- 5分前のことが思い出せない
- 以前と比べて歩くのが遅くなった
- 理由もなく疲れやすくなった

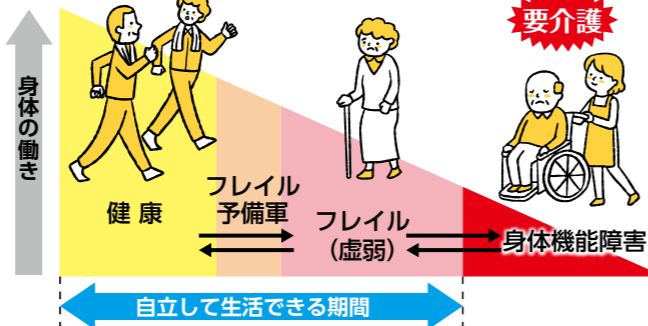
参考:J-CHS基準(一部改変)

当てはまった数が
1~2つは**フレイル予備軍**
3つ以上は**フレイル**



フレイルとは?

高齢者の心身の機能が衰えた状態をいいます。(上のチェックリストに当てはまる人)
フレイルは早い時期に生活習慣を見直すことで、健康な状態に戻ることができます。



皆さんの判定はどうでしたか? いつまでも元気であるために、運動教室などに参加して楽しく運動機能や認知機能低下を予防しましょう。教室の開催日時・場所については、広報みとよ25ページをご覧ください。



- ①高瀬町内で収穫されたコシヒカリは人気商品の一つ!
- ②手作りコーナーには帽子や手さげかばんが並びます
- ③県外のリピーターから注文が入ることもあるという茶葉も豊富に取りそろえています

心泉市たかせ



<営業日> 毎日(第2火曜、1月1日~1月3日は除く)
午前9時~午後4時
<問い合わせ> ☎72-1100

▶問い合わせ 農林水産課 ☎73-3040

地元の魅力がたっぷり 心泉市たかせへ行ってみよう

心泉市たかせは、たかせ天然温泉の敷地内にある産地直売所です。主に高瀬町内の農家さんが出荷しており、店頭には旬の野菜や果物が並びます。

「季節の農作物に加え、さまざまな種類の茶葉や手作りの味噌などを取り扱っています。特に手作り味噌は、棚に陳列するとすぐに売り切れてしまうくらい非常に人気の商品です」と話してくれたのは、支配人の豊島俊博さん。産直コーナーは店舗内だけではなく、たかせ天然温泉のロビーにも陳列スペースを設けており、温泉を利用後のお客さんが翌日の朝食用に購入してくれることも多いそうです。

これからの季節は、春キャベツやほうれん草など、葉もの野菜が多く出荷されます。

たかせ天然温泉を利用の際はもちろんのこと、地元の魅力あふれる品々を求めて、ぜひ訪れてください。



▲(左から)心泉市の山本良子さん、豊島俊博さん

産直歩き

Vol. 7

「被害にあっているかも」と思ったら、一人で悩まずご相談ください。あなたの不安に寄り添いながら支援する相談窓口があります。

性犯罪・性暴力は被害者の尊厳を著しく踏みにじる行為であり、その心身に長期にわたる重大な悪影響を及ぼします。また、10代から20代の若年層の未熟さに付け込んだ性犯罪・性暴力は、許しがたい重大な人権侵害であり、決して許されるものではありません。内閣府では、令和3年4月から若年層の性被害に関する問題を広報啓発するのに適した入学・進学時期である4月を「若年層の性暴力被害予防のための月間」としています。

4月は進学・就職などに伴い、若年層の生活環境が大きく変わり、被害にあうリスクが高まる時期でもあります。期間中はより一層、さまざまな性暴力被害の予防や被害に関する相談先の周知、周りからの声かけの必要性などの啓発を行います。皆さんも一緒に性暴力のない社会をめざしていきましょう。

さまざまな性被害
AV出演強要、JKBビジネス、レイプドラッグ、酔わせて性的行為を強要、SNSを利用した性被害(自撮り画像を勝手に掲載される、なりすました相手からの性暴力)、セクシュアルハラスメント、痴漢など



三豊市男女共同参画推進ネットワーク会議の登録団体を募集

三豊市男女共同参画推進ネットワーク会議では、全ての人が性別に関わりなく、その人の個性や能力を生かして活躍できる社会に向けて、各団体が情報交換や啓発を行うとともに、市や地域と連携し活動しています。現在は、市内で活動している23団体が登録し、男女共同参画についての情報発信や市議会や行政との意見交換会などを行っています。ぜひ、一緒に活動してみませんか?

対象 市内で活動している団体
※女性団体に限りません
年会費 1団体1,000円
申込先 人権課
※申込書は、市ホームページからダウンロードできます。

<主な相談窓口>

- ・市相談ダイヤル(子育て支援課内) ☎73-3665
- ・性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター #8891
- ・県性暴力被害者支援センター「オリーブかがわ」 ☎087-802-5566
- ・性犯罪被害専用相談電話(ハートフルライン) #8103 ☎0120-694-110
- ・県子ども女性相談センター ☎087-835-3211
- ・警察相談専用電話 #9110
- ・三豊警察署生活安全課 ☎72-0110
- ・女性の人権ホットライン(法務局) ☎0570-070-810

緊急の場合は、ためらわずに110番を!

三豊市男女共同参画社会づくり推進協議会委員募集

男女共同参画社会の実現をめざして活動してみませんか?

応募資格

市内在住で、男女共同参画の推進に熱意があり、年2~3回程度平日に開催する会議に出席できる人

任期

2年間(令和4・5年度)

募集人数

3人以内

応募方法

応募用紙に必要事項を記入し、「私の考える男女共同参画」をテーマに、男女共同参画社会の実現に向けてどのように取り組みを進めていけばよいか、800字程度の小論文を添え、提出してください。(郵送、持参、FAXまたは電子メール) 応募用紙は、人権課、各支所で配布します。市ホームページからもダウンロードできます。

応募期間

4月4日(月)~5月6日(金) 必着

受付時間

午前8時30分~午後5時15分
※土日、祝日を除く

▼申し込み・問い合わせ
人権課 ☎73-3008

