

■7月15日～8月14日の届出 ■〈敬称略〉
●出生・転入・転居は14日以内に死亡は7日以内に届出を

結婚おめでとう

氏名	区名または出身地
吉次将士	栃木県
丸山美樹	山梨県

出生おめでとう

氏名	父の名	母の名	区名
藤澤あき 暉 英 樹	冨	乙事	
五味なつ 夏 有 美 貴	乙事	乙事	

おくやみ申し上げます

氏名	年齢	世帯主	区名
中山衣代	86歳	衣代 机	
五味勝男	92歳	勝男 立沢	
小池文年	85歳	文年 富里	
北原と美	97歳	と美 立沢	
磯部よし子	87歳	秀則 富士見台	
平出ちず子	92歳	九万雄 先達	
伊藤隆	87歳	隆 御射山神戸	
牛山とみ	85歳	茂 富原	

※住民だよりは届出者の希望により掲載させていただきます。

訂正とお詫び

広報ふじみ8月号4ページの外来生物の説明において、オオハンゴンソウとオキケンイグクの写真が入れ違って掲載されておりました。訂正してお詫びいたします。

こんにちは

◆地域包括支援センター ☎62-8200

地域包括支援センターです

知っていますか?『フレイル』

『フレイル』とは、今まで“老化現象”といわれてきた状態のことで、寝たきりの原因にもなることが分かってきました。つまり、介護が必要となる一歩手前です。普通の人だと風邪を引いても数日で治るのが、フレイルの状態になっていると、風邪をこじらせて肺炎を発症したりしてしまいます。

では『フレイル』の基準とは・・・

- 体重の減少(自然に半年で2～3kg以上など)
- (以前よりも)疲れやすくなった
- 歩行速度の低下
- 握力の低下(ペットボトルのふたが開けにくくなった、買い物で重いものを持つのが大変になったなど)
- 活動性の低下(以前よりも出かけることが少なくなった)

このうち3つ当てはまると『フレイル』と判断されます。



『フレイル』にならないためには、 どうしたらいいの?

「食事」と「運動」でフレイルを防ぎましょう。散歩やウォーキングなど無理のない運動を生活に取り入れることが大切です。栄養面では、肉や魚、乳製品、大豆などの良質なたんぱく質を積極的に食べるようにしましょう。食事制限がある場合は主治医の先生にご相談ください。

フレイルを予防して、健康で楽しみのある毎を送りましょう。

(『フレイル』2014年5月 日本老年医学会が提唱)



9月の納税等

国民健康保険料/後期高齢者医療保険料
保育料/水道料/下水道使用料/住宅使用料

納期限・振替日は10月2日(月)です

※毎週火曜日は午後7時まで夜間納税窓口を開設しています。ご利用ください。

問 財務課 収納係 ☎62-9123

親と子の健康ガイド

9月(9月11日～10月10日)

問 住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134

◆健康診査

事業名	対象児	期日	開始時間	会場
4ヵ月児健診	平成29年4月～5月生まれ	9月28日(木)	午後1:00	保健センター
1歳6ヵ月児健診	平成28年1月～2月生まれ	9月14日(木)		
2歳児歯科健診	平成27年7月～8月生まれ	9月20日(水)		

◆相談・教室

事業名	対象児	期日	受付時間	会場
乳幼児相談		9月13日(水)	午前9:30～10:30	保健センター
事業名	対象児	期日	開始時間	会場
離乳食教室	平成28年12月～平成29年1月生まれ	9月11日(月)	午前10:00	保健センター

諏訪地区小児夜間急病センター 〈年中無休〉

■診療時間:午後7時～午後9時 ■診療科目:小児科 15歳以下
諏訪市四賀2299-1(平安堂諏訪店駐車場・かつば寿司の奥) ☎54-4699