

イベント

「おおつち新山高原ヒルクライム 2020」開催のお知らせ

大槌町の自然の美しさとおもてなしを届けるため、新山高原を舞台とした自転車の大会を今年も開催致します。

沿道の皆様にはご不便をおかけすることもあるかと思いますが、参加、応援、ボランティア等いろいろな形でイベントにご参加くださいますようお願いいたします。

■大会日時
令和2年5月31日(日)
8:00～12:00頃
※コロナウイルスの影響により変更になる場合があります。

■コース
【ヒルクライムの部】

おしゃっち～新山高原山頂 23km
内計測区間 13km 標高差約 800 m

【パレードの部】
おしゃっち～「つつじの里」9km
※当日 8:00～8:30(予定) まで大町(セブンイレブン) 信号機から古廟橋信号機の区間、8:00～12:00(予定) までは小鎚種戸から新山高原山頂間の町道が通行止めとなります。

なお、実行委員会ではパレードの部の参加者と運営ボランティアを募集しております。詳しくは、大槌駅内観光交流協会事務局に問い合わせください。

■おおつち新山高原ヒルクライム実行委員会
Tel 0193-42-5121(観光交流協会)
携帯 090-4046-6892(事務局・伊藤)
※詳細は大会 WEB「おおつち新山高原ヒルクライム」で検索ください。

相談・説明会

「多重債務相談窓口」のご案内

東北財務局盛岡財務事務所では、自らの収入で返済しきれないほどの借金を抱え、お悩みの方からの相談に応じています。(盛岡財務事務所は国の地方出先機関ですので、安心してご相談ください。)

■相談専用電話 019-622-1637
■時間 月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 8時30分～16時30分
■所在地 盛岡市内丸7-25 盛岡合同庁舎4階
■その他 秘密厳守・無料

東京 2020 オリンピック・パラリンピック競技大会

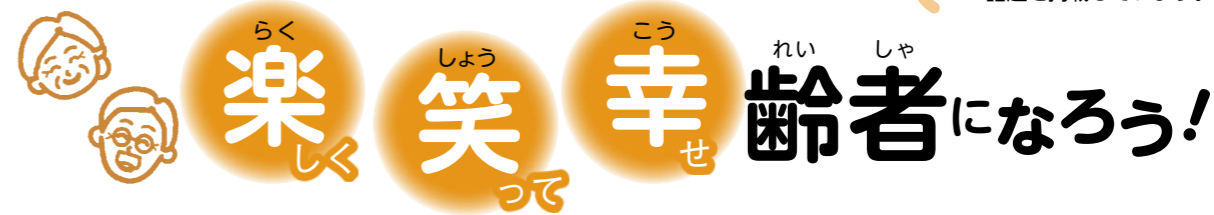
～復興ありがとうホストタウン～

東京 2020 オリンピック・パラリンピック競技大会において、サウジアラビア王国を相手国とするホストタウンの東京都調布市にて「調布市主催 サウジアラビア文化展 (2020年1月30日～2月3日)」が開催されました。同ホストタウンである愛媛県新居浜市及び復興ありがとうホストタウンの大槌町も参加し、サウジアラビア大使館文化アタッシュェ アリ・アルナジ氏ほか大使館要人、同国からの留学生と相互交流を図りました。

文化展には、サウジアラビアの民芸品や伝統的な衣装、テント等が展示されたほか、留学生による講演会、伝統料理カプサ(鶏肉の炊き込みご飯)の調理体験が催され多くの来場者で賑わいました。調布市、新居浜市、大槌町では、東京 2020 大会に向けてサウジアラビア王国からの選手を歓待すべく連携した取り組みを行ってまいります。



左) 来場者に説明するサウジアラビア大使館職員
右) サウジアラビアからの留学生と(産業振興課 石井主幹)



フレイルを予防していつまでも楽しく健康に過ごしましょう!

「フレイル」とは、加齢に伴い、気力や体力等、心身の活力が低下した状態のことを言います。「健康」と「病気」の間のような状態で、フレイルの人は介護が必要になる危険が高いと言われています。しかし、フレイルは、生活習慣を見直すことで予防することができます。

フレイル予防のポイント

- 社会参加** 役割を持つこと、外へ出て人と関わることが心身の機能の低下予防につながります。
例) サロンに行く、ボランティアに参加する等
- 運動** 積極的に体を動かし、筋力を維持し「動ける」体でいることが大切です。
例) ウォーキングをする、大槌ぴんころ体操をする
- 食生活** 体重が減っていくと心と体の機能が低下してフレイル状態になりやすいと言われています。
主食(ごはん、パン、麺)・主菜(肉、魚、卵、大豆料理)・副菜(野菜、きのこ、いも、海藻類)がそろった食事を摂ることが大切です。

フレイルチェックをしてみましょう!

- 筋力(握力)が低下した
- 6か月で体重が2～3kg以上減った
- 体を動かすことが減った
- 疲れやすくなった
- 歩くのが遅くなった

〈結果〉
1～2つ当てはまる人: **フレイル予備軍**
3つ以上当てはまる人: **フレイル**

4月から「サロンおでんせ」が始まります!

おおつち支え合い協議会の皆さんと一緒に、誰でも気軽に集えるサロンを開催します。第4木曜日は認知症を理解する場、気軽に相談できる認知症カフェとします。ゆっくりとお茶のみしながら参加してみませんか?

※新型コロナウイルス感染の状況によっては、中止とする場合もあります。中止の場合は施設掲示等でお知らせいたします。

■会場: おしゃっち2階 和室、調理室
■時間: 10時から12時(出入り自由、申し込み不要)

開催日	内容	会費
4/9	サロン初開催	100円
4/16	食事会	300円
4/23	認知症カフェ ※個別相談も可能	100円

【お問い合わせ】大槌町地域包括支援センター TEL 0193-42-8716

『地域包括支援センター』ってどんなところ??

大槌町地域包括支援センターは、高齢者の介護・健康・福祉・医療・生活に関する、総合相談窓口です。住み慣れた地域でいつまでも安心して生活できるよう、主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師などが中心に「チーム」として皆様を支えます。



気軽に相談してください。お電話でも構いません。

【お問い合わせ】大槌町地域包括支援センター TEL 0193-42-8716