

もくじ

特集
シルバーリハビリ体操はじめませんか? 3

くらしの窓 6
 ルールを守って正しいごみ出しを 他

健康・福祉 9
 看取り講演会/救急の日市民公開講座 他

子育て 11
 幼児教育・保育の無償化がスタート 他

スポーツ 15
 東京2020オリンピック聖火ランナー募集 他

芸術・文化 16
 留学生歓迎異文化交流会/尾道市民団基大会 他

情報アラカルト 19
 尾道~広島空港線運行開始/指定管理者募集 他

相談 26

人の動き [7月31日現在] ※()内は前月比。

世帯	64,827世帯	(+34)
人口	男性 66,085人	(-7)
	女性 70,485人	(-48)
計	136,570人	(-55)

市内の交通事故 [7月31日現在] 2019年広島県 交通安全年間スローガン 危険だよ スマホに夢中の その君	今月の納期限 9/2(月)
件数 135件 (-10) 負傷者 166人 (-5) 死者 0人 (-5)	市県民税 ② 国民健康保険料 ② 介護保険料 ② 後期高齢者医療保険料 ②

※()内は前年比。

今月の表紙

シルバーリハビリ体操、いきいきサロン防地の体操教室でのひとコマです。休憩をはさみつつ、指導士さんに体操を教わります。心も体もほぐれる、楽しいひと時です。

尾道市役所 0848-38-9111	百島支所 0848-73-2701
因島総合支所 0845-22-1311	浦崎支所 0848-73-2001
御調支所 0848-76-2111	消防局 0848-55-9120
向島支所 0848-44-0110	尾道市立市民病院 0848-47-1155
瀬戸田支所 0845-27-2211	公立みつぎ総合病院 0848-76-1111

トピックス-Topics-



**尾道商業会議所記念館
入館者が60万人目を突破**

平成18年3月4日のオープン以来、通算60万人目の入館者となったのは、フランス・パリ在住のアナイス・ファヴィエさん。今回初めて尾道を訪れ、他にも古いお寺や猫の細道を楽しんだそうです。

市長表敬訪問/敬称略



①**第36回全日本少年軟式野球大会中国地区予選会**
 (7月13日・14日=山口県) 精華クラブ



②**全国高等学校総合体育大会ソフトテニス競技大会**
 (7月25日~28日=宮崎県) 野中晴生、安東稔寛、坂本 蒼、藤井皓輝、松本雅久、松浦 蒼 (尾道高等学校ソフトテニス部(男子))



③**リポビタンカップ 第47回日本選手権大会**
 (8月1日~5日=東京都) 尾道リトルシニア



④**NPBガールズトーナメント 2019全日本女子学童軟式野球大会**
 (8月2日~8日=愛媛県) 豊岡陽莉 (三成小学校) 大村こころ (浦崎小学校) 平本花果 (栗原北小学校)



⑤**第19回全日本少年少女空手道選手権大会**
 (8月3日・4日=東京都) 青垣希奈 (土堂小学校) 森下遥太 (高須小学校)

STEP1 自分を磨く

- ✓ 指導士養成講習会でカラダもココロも若返り!
- ✓ 『わたし』も指導士に!



STEP2 仲間ものぼす

- ✓ 体操教室でいざ、実践!
- ✓ 『仲間』と一緒に健康貯筋!



STEP3 みんなで高める

- ✓ 体操の継続効果を体感!
- ✓ 『みんな』でつなぐ健康寿命プラスワン!



「こうありたい」という願いに応えます。

「いつまでも、自分でトイレに行きたい!」を実現しましょう。

シルバーリハビリ体操は、リハビリテーションの運動学に基づき作られている体操です。そのため、体操を続けることで、日常生活の動作に必要な筋力やバランス機能などの維持に加えて、転倒予防、腰痛・膝痛、誤嚥などの予防にもなります。

例えば、20~30秒立ち、座る姿勢を保つことができれば、トイレに行くことができ、また、歩くことが困難になっても車いすに乗って移動することができます。こういった日常の動作がしやすくなるようにするのが、シルバーリハビリ体操です。

今月号では、各教室で体操を教える「指導士」の活躍を紹介します。

☎高齢者福祉課 (☎0848-38-9137)

シルバーリハビリ体操

はじめませんか?

