

## ～祝！100歳おめでとうございます～



今年度、町では20名の方々が100歳を迎えられ、内閣総理大臣と山都町からの祝い状と記念品を贈呈されました。

今回は昨年に引き続き新型コロナ感染症防止のため、町長による直接の贈呈は控えさせていただきました。

なお、来月号にて100歳を迎えられる方々のご紹介を改めて掲載いたしますので、ぜひご覧ください。

## 地域に子どもの笑顔と明るい声を増やしましょう!! ～10月は里親月間です～

里親制度をご存じでしょうか？

里親制度とは、保護者の病気や虐待など様々な理由により家族と生活できない子どもを家庭で預かり温かな愛情と正しい理解を持って養育する制度です。里親というと、特別養子縁組を思い浮かべられる方も多いかと思いますが、里親には特別養子縁組里親、養育里親、親族里親とさまざまな形があります。その中で、現在、求めているのは【養育里親】です。

### 【養育里親とは？】

養育里親とは、ある一定の期間において子どもを養育していただく里親のことです。期間については、短期間、長期間または週末だけといった、里親家庭の事情に合わせてすることができます。

全ての子どもを幸せに育むための取り組みの一つとして、熊本県では、フォスタリング機関を設置しています。フォスタリング機関は、里親委託を推進するため、里親希望者と里親家庭を支える機関です。里親制度についてのお問い合わせは、養育家庭支援センターさらさらまでお気軽にお問い合わせください。

社会福祉法人慈愛園 慈愛園乳児ホーム養育家庭支援センターさらさら  
〒862-0954 熊本県熊本市中央区神水1丁目14-1  
電話：096-383-8100 MAIL:kirakira@jiaien.or.jp



## ～上益城5町で消費生活相談室を開設しています～

上益城5町で連携し、いつでもどこでも相談ができるよう、各町の垣根を超え消費生活相談室を開設しています。県消費生活センター同様、専門の相談員が消費生活トラブルの解決に向けて、無料で相談を受けています。不安なこと・気になることがあればお気軽にご相談ください。

月曜日：益城町役場 ☎ 096-286-3210 火曜日：御船町役場 ☎ 096-282-1226  
水曜日：嘉島町役場 ☎ 096-237-1112 木曜日：甲佐町役場 ☎ 096-234-3223  
金曜日：山都町役場 ☎ 72-3133 午前9時～午後4時まで

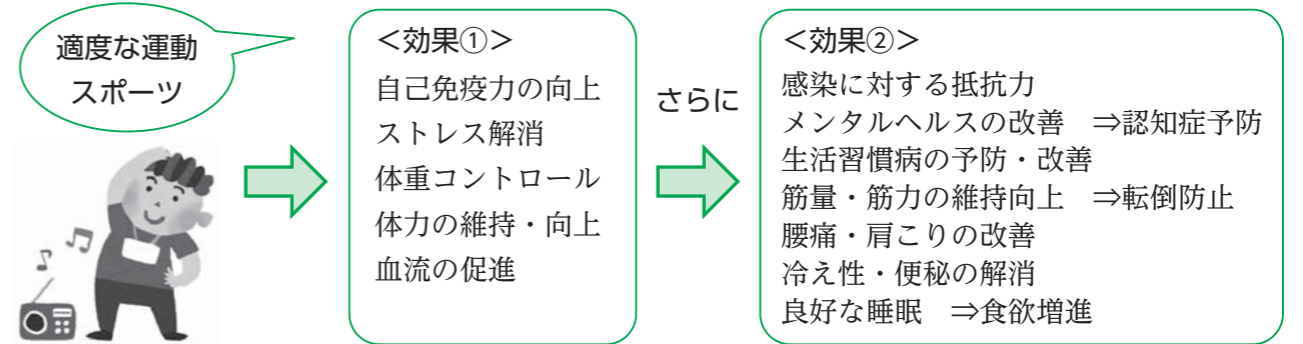
問合せ先 福祉課 ☎ 72-1229 清和支所 健康福祉係 ☎ 82-2112  
蘇陽支所 健康福祉係 ☎ 83-1112

## コロナ禍の運動推進について

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため「新しい生活様式」を実践し、感染症対策と向き合う中で、運動不足は身体面や精神面の健康を脅かします。社会活動減少に伴う身体活動量の低下のほか、特に中高年齢者については、生活習慣病等の発症や体力・生活機能の低下（骨や筋肉等の運動器の衰え、認知症等）をきたすリスクが高まります。

### <コロナ禍の健康二次被害及び感染症対策による活動制限・運動不足の長期化による影響>

- ウイルス感染への不安 ●ストレス蓄積 ●体重増加 生活習慣病の発症・悪化
- 体力の低下 ●腰痛・肩こり・疲労 ●体調不良 ●転倒による寝たきり
- フレイル（加齢により心身が老い衰えた状態） ●ロコモ（骨、関節、筋肉などの動きが衰えた状態）



### <運動不足による健康二次被害を予防するために>

外出を控える方が増加した結果、運動不足やストレスから、心身に悪影響をきたす健康二次被害の問題が生じてきています。スポーツ庁では、健康二次被害の拡大を防ぐためにも、安全・安心に運動・スポーツを実施していただくために、①社会活動の減少で座位時間が増えた方、②お子さんを持つご家族、③ご高齢の方等を対象に、運動・スポーツの実施啓発リーフレットやガイドラインを作成しています。

今回は、その中の「生活アクティブ体操」の一部をご紹介します。



(スポーツ庁ホームページ [https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/sports/mcatetop05/jsa\\_00010.html](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/jsa_00010.html))

コロナ禍だからこそ、毎日の運動（体操・筋トレ等）を意識して行ない、自分の健康は自分で守る「セルフケア」をお勧めします。

問合せ先 健康ほけん課健康づくり係 ☎ 72-1295