

福祉委員

No.95
令和7年
2月号

だより



福祉委員は、見守り活動など地域福祉活動の担い手です。よろしくお願いします。

宇部市社会福祉協議会
キャラクター「うべっぼくん」

福祉委員

健康

宇部市の介護保険認定者のうち

『約6割に筋肉や骨の病気あり』

(宇部市国民健康保険第3期データヘルス計画第4期特定健康診査等実施計画)

筋肉や骨の病気には
骨粗しょう症も
含まれます

骨粗しょう症になると
転倒等での骨折のリスクが高まり
生活の質が低下します

骨を強くする
ことが大切！

骨を強くするには、食事や日光浴・睡眠だけでなく
運動も効果的です！

運動

骨は負荷がかかると強くなる
運動習慣を身につけ、骨に刺激を与えることが大切

歩く機会を増やす

- お店から一番遠い所に駐車する
- 階段を使う など



筋力トレーニング

- かかと落とし
- スクワット など



骨のため

コツコツ歩く

これがコツ

フィグ様のおは

コツコツ・へら塩ベジっつべ川柳〜コツコツ部門〜優秀賞から

冬はインフルエンザや新型コロナウイルス感染症が増えるため、予防接種の機会も増えます。
ワクチン接種後の体調不良、予防接種や感染症全般についてのご相談は下記へ

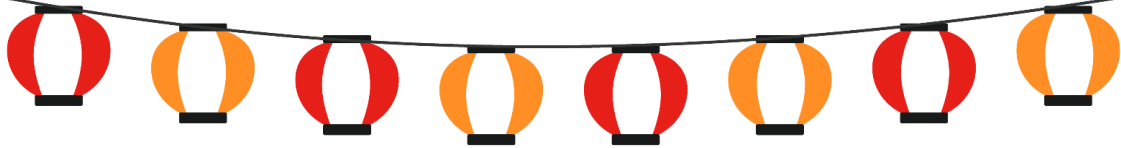
- 宇部市保健センター 平日 8時30分から17時15分
TEL 0836-31-1777 FAX 0836-35-6533
- 感染症・予防接種相談窓口(厚生労働省) 平日 9時から17時
TEL 0120-469-283

※ワクチン接種から
時間が経過したもの
についても相談できます

宇部市 健康増進課

第 39 回うべ福祉まつり開催

～広げよう 交流の輪 深めよう 地域の絆～



開催日：令和 7 年 3 月 9 日 (日) ※雨天決行

時間：10 時～14 時 (オープニングセレモニー 9 時 30 分～)

場所：宇部市総合福祉会館

宇部市多世代ふれあいセンター

主催：宇部市ボランティア連絡協議会

内容：演芸、飲食販売、遊休品バザー

食品販売、福引、餅配りなど

特別企画！
福祉会館の
思い出川柳
大募集中！



このお祭りは、ボランティア活動の啓発・交流、福祉に対する理解を深める事を目的としたお祭りだよ。みんな遊びに来てね！



脳トレおまけ

魚へんクイズ 読み方を参考に漢字を完成させましょう。

①	魚	<input type="text"/>	②	魚	<input type="text"/>	③	魚	<input type="text"/>	④	魚	<input type="text"/>
	こい		さけ		かつお		いわし				

答え：①鯉 ②鮭 ③鰹 ④鰯

「人を変える人」を変える
介護レク広場
kaigo recreation hiroba