

対象者 昭和 28 年 4 月 1 日以前生まれで未接種の人  
希望する場合は事前に保健センター(☎64-1901)で手続きが必要です。

健康とみおか 21 通信 No.75  
身体活動・運動 高齢者のための運動 その6

ロコモティブシンドローム (通称:ロコモ) 編

～運動は 1 日 30 分以上週 2 回以上することで、効果があります～



ロコモティブシンドローム (ロコモ) とは

骨や関節、筋肉など体を支えたり動かしたりする部分の機能が衰え、歩くなどの移動に支障が出ている状態のことです。

ロコモにならないために

ロコモ予防には、筋力の維持が大切です。特に足腰の筋力は「歩く」「立つ」「座る」などの生活動作に必要です。運動習慣を持つとともに普段からまめに体を動かすようにして、足腰の健康を保ちましょう。

●今月から「筋力トレーニング教室」勤労者会館初級コースが新たに始まります。参加資格は65歳以上の市民です。詳しくは、保健センター(☎64-1901)へお問い合わせください。

やってみよう!七つのロコチェック

(一つでも当てはまれば、ロコモの心配が...)

- 家の中でつまずいたり、滑ったりする
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 片脚立ちで靴下がはけない
- 2キロ程度の買い物をして、持ち帰るのが困難である(1リットルの牛乳パック2個程度)
- 家のやや重い仕事が困難である(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)

出典：日本整形外科学会公認ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト「ロコモチャレンジ!」より

地域づくりイベントピックアップ

地域づくりフォーラムを開催します

本年度は、高崎経済大学地域政策学部教授・櫻井常矢さんによる連続講座を開催し、これからの地域づくりについて学んでいきます。3回目となる今回は、「地域づくりフォーラム」と題して各地区協議会が活動報告を行い、地域間の情報共有や市民の皆さんと一緒に自分たちが暮らす地域について改めて考えるきっかけづくりの場とします。

日時 2月6日(火)、午後7時～9時  
会場 市役所32・33・34会議室(議会棟3階)  
対象者 市民  
※申し込みは不要です。  
内容 ▽第1部 地域づくり協議会による活動発表  
◎地区発表：小野・吉田・丹生・高田・妙義  
▽第2部 講演 「地域づくり協議会の課題整理及びこれからの地域づくりに向けて」  
◎講師：櫻井常矢さん



▶七日市黒川地区安全安心パレード



▶ふれあい茶屋めかべ

富RM  
とみおか  
リノベーション  
まちづくり

●公開プレゼンテーションの様子(動画)が見られます。  
開催しました!  
リノベーションスクール  
(最終回)



昨年11月30日、12月7日・13日に、群馬県・富岡商工会議所と協働で遊休不動産を対象とした実践的に活用を考える場「リノベーションスクール」を開催しました。

不動産オーナーの協力により、対象物件は2件。受講生が12人集まり、A・Bの二つのユニット(グループ)に分かれて、対象不動産の活用を考えました。最終日(12月13日)には事業案として不動産オーナーや市民にプレゼンテーションしました。

対象不動産が向かい合っていることもあり、ユニット同士が協力し合うプランもありました。さらに、ポケットパークを活用して、官民一体となり富岡の未来をつくるイメージが具体的に現えてくるような公開プレゼンテーションとなりました。

これから事業案を磨き上げ、融資の相談や不動産オーナーとのやり取りを経て、事業化を目指します。

本日のスタートはここからです。とみおかリノベーションまちづくり事業は、楽しくまちと暮らしを変えていきます。今後もフェイスブックなどで情報発信をしていきますので、ぜひご覧ください。

問い合わせ まちなか拠点整備室(☎62)5432

ユニットA

●提案事業名 TRAVERSA TOMIOKA  
観光のまち、昼のまち、夜のまち、三つのまちの交差点(= TRAVERSA ※イタリア語)として「まちやど」「ミュージックラウンジ」「ジェラート」の営業を始める事業案を提案しました。

事業スキーム

オーナー(賃貸人) → 賃貸借契約(10年) → 事業主 従業員 FINDER → 賃料支払 → ジェラート部門 / ミュージックバー部門 / 宿泊部門 → トラバーサ トミオカ (賃借人:株式会社アーベントロート)

事業主 従業員 FINDER ← マネジメント契約 → イチゴ栽培 / パーク管理 / マルシェ → 交流イベント → お富ちゃん広場(富岡市)

ユニットB

●提案事業名 FINDER  
周辺エリアをめぐり、自然をはじめとした圧倒的な魅力を見つけ、写し、伝える(= FINDER) ツーリズムサービスとチェックインカウンターとして、遊休不動産を活用する事業案を提案しました。

事業スキーム

不動産オーナー → 借りる ↑ ↓ 貸す → 事業主 従業員 FINDER → お客さま (企業・観光客・地元住民)

事業主 従業員 FINDER ← 自転車提供 ↑ ↓ 自転車購入 → 協力者 パワーキッズ(自転車店)