

# 「いきいき介護予防大会」を開催

無料

市では、95団体1652人(平成30年5月現在)が週1回以上身近な場所に集まり、福島市版介護予防体操「いきいきもりん体操」に取り組んでいます。人とのつながりを持ち、楽しく体操を続けることが良い効果をもたらしています。

その「いきいきもりん体操」を普及させるため「いきいき介護予防大会」を開催します。初めての方も、すでに取り組んでいる方も、ぜひご参加ください。

■申込・問／長寿福祉課

☎529-5064  
☎526-3678

福島市 いきいきもりん体操



▲体操に取り組む「はな金いきもも会(飯坂町平野)」の皆さん

- とき／8月30日(木)午後1時30分～3時30分(開場：午後1時)
- ところ／国体記念体育館
- 持参物／上履き、お茶または水、タオルなど
- 申し込み方法／8月23日(木)までに電話か①所属名(町内会など)②氏名(複数人参加希望の場合)③氏名(複数人参加希望の場合)④氏名(複数人参加希望の場合)⑤電話番号⑥参加希望人数を明記の上、フアクスで

## ■内容

テーマ「通いの場づくり！仲間づくり！元気な体づくり！いきいきもりん体操で健康寿命をのばそう！」

### 【第1部】表彰・実践報告

- ①体操1年継続グループの表彰
- ②実践報告 いきいきもりん体操の取り組みについて

報告／体操実践グループ3団体

### 【第2部】解説と実技

「みんなで楽しくやってみよう！いきいきもりん体操のコツ」  
講師／快フィットネス研究所 所長の吉井雅彦さん



## 食品ロスを減らそう！2020(にいまるにいまる)運動

### ■「おいしい食べきり！2020運動」ってなに？

たくさんの料理が残りがちな宴会時に、食べ残しを減らすための本市オリジナルの取り組みです。本市では、野球・ソフトボール競技の一部が開催される2020東京オリンピック・パラリンピック競技大会成功の願いを込めて「2020運動」にしました。

「最初と最後の20分間」は自分の席に着いて料理を残さず食べましょう！

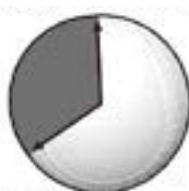
#### 最初の20分

おいしい料理を楽しむ時間

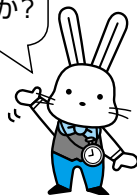


#### 最後の20分

出された料理を食べきる時間



職場や友達などの身近な宴会から、ぜひ始めてみてはいかがでしょうか？



### ■「食品ロス」ってなに？

売れ残りや、食べ残しなどで、まだ食べられるのに廃棄されてしまうもののことです。食品ロスは推計年間621万トンで、国民1人当たり約49kg、1日に茶碗1杯分(約134g)を廃棄しているといわれています(農林水産省および環境省「平成26年度推計」)。

## 第14回 ぐみの減量化に向けて ぐみダイエット講座



「食品ロス」を減らすため、全国的に「3010運動」が展開されています。市ではオリジナルで「おいしい食べきり！2020運動」に取り組みます。市民の皆さんもご協力をお願いします。

■問／清掃管理課

☎525-3744



臨時災害 ラジオ放送

万一災害が発生した場合、市では、FMポコ(76.2MHz)を「臨時災害ラジオ放送局」として、避難所やライフラインなどに関する緊急情報をお知らせします。●問／危機管理室 ☎525-3793