

体力状況をチェックして介護予防

市では、65歳以上を対象とした高齢者健康教室を市内各温泉施設で実施しています。

10月には、その教室の中で、参加者の日常生活での体力を測定する「自立体力全国検定」を行いました。

●自立体力全国検定とは

- 検定では、4種類の簡単な測定を実施します。
①歩行(歩く、横断歩道を渡る、などの能力)
②手作業(家事をする、ボタンをはめる、などの能力)
③身体調整(着替える、段差をまたぐ、などの能力)
④姿勢変換(起きる、立つ、座る、などの能力)
この検定は、全国でこれまで



■高齢者健康教室実施温泉施設

Table with 4 columns: 名称, 電話番号, 対応地区. Lists facilities like 西根老人憩の家, 岩手山焼走り国際交流村, etc.

に測定した延べ2万人を超える高齢者のデータを基に、実年齢と体力年齢の差などを知ることができ、結果に応じて暮らし方のアドバイスを受けることができ、健康や介護予防に役立ちます。

地域おこし協力隊だより 31



今月の担当 菊池 光洋さん

昼夜の寒暖差が激しく、今年は秋を短く感じました。八幡平の紅葉は、昨年より遅かったですが、例年よりもきれいに色付いていったと思います。

■修学旅行の受け入れ

今年は修学旅行の受け入れが大幅に減りました。唯一、毎年来ていただいている北海道の旅行会社のスタッフに事情を聞いたところ、北海道の学校は仙台へ、仙台の学校は北海道へ行っているケースが多いとのことでした。



市内で農業体験をする東京の中学生

■七時雨マウンテントレイルフェス

9月、10月と冠婚葬祭が続き、私は参加ができません。



立花圭介さんとトレイルランニングのコース確認を行いました



子育てNEWS

地域福祉課児童福祉係 ☎ 内線1102

市内の保育所(園)の入所申請を受け付けます

市は、平成29年度保育施設の申し込みを受け付けます。入所(園)を希望する場合は、期限内に手続きをお願いします。

■受付期間 29年1月4日(水)から20日(金)まで ※申請用紙などは、12月20日(火)から市役所地域福祉課、西根・安代両総合支所、田山支所および各保育所(園)に備え付けます。

- 保育を必要とする理由 保護者が次の①～⑧のいずれかの理由に該当している必要があります。
①1カ月60時間以上働いている。②妊娠中または出産後間もない。③病気や心身に障がいがある。④病気の人や心身に障がいがある人などを看護・

介護している。⑤火災や風水害などで被害を受け、その復旧のため家庭で保育できない。⑥求職活動を継続的に行っている。⑦就学または職業訓練を受けている。⑧①から⑦までに類する場合、保育が必要と認められる場合。

- 保育時間
▶保護者の就労時間などが1カ月120時間以上の場合…保育標準時間(1日11時間までの利用)
▶保護者の就労時間などが1カ月60時間以上の場合…保育短時間(1日8時間までの利用)

Table with 2 columns: 施設名, 定員. Lists facilities like 寺田保育所, 松野保育所, etc.

【お試し移住体験】市では10月から、特定の会社や団体などに所属せず、時間と場所にとらわれない独立の形で働くフリーランスの人を対象に移住体験「さすらいワークin八幡平」を始めました。このイベントの目的は、仕事や生活など、東京一極集中の現状から地域への移住を促す「きっかけづくり」です。

ありますが、サテライトオフィスを探しているとのこと、5人でシェアして温泉郷に別荘を買ってみたいかもという話も聞かれました。



さすらいワーク参加者と受け入れを行っていた小野寺敦子さん

ありまして、私が活動している内容をご紹介します。この他にも市で主催している「ゼロからなれる! 動画職人」のワークショップにも参加し、参加者で八幡平市の動画を作っています。