

# いきいき

第21号

令和4年8月 発行  
—発行元—  
稚内市老人クラブ連合会

## 健康体操講座実施しました

去る6月15日(水) 稚内市体育館に於いて令和4年度の最初の事業「健康体操講座」を実施いたしました。

講師には、RAPPORT FITNESS 泉 ひとみ 氏をお招きして、1時間と短い時間ではありましたが、自宅で行える体操を行いました。

開催当日は天気も良く市内9単位老人クラブ会員・老人福祉センター利用者26名の参加がありました。

会場内は泉さんの巧みな話術で、笑いのある和やかな雰囲気の中で体操を行い、久しぶりに会う会員もおり、参加者皆さんの交流の場ともなりました。



速報

## 第33回いきいき 交流会開催しました

去る7月22日(金) 北地区(稚内市体育館)で、3年振りに「いきいき交流会」が開催されました。

7月に入り稚内市もやっと夏本番を迎えておりますが、夏本番を迎え観光客等の人の出入りが多く新型コロナウイルス感染者も増加傾向にあります。感染予防対策をしたうえで北地区は実施させていただきました。



## —お知らせ—

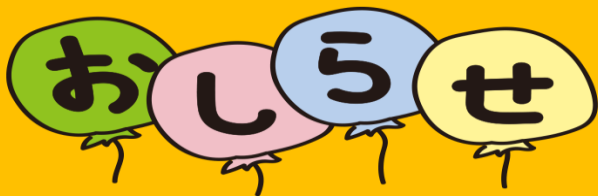
**7月29日開催予定のいきいき交流会(南地区)はコロナ感染者増加のため「延期」させていただきます。**

**詐欺被害には十分注意しましょう!**

最近稚内市内で、市役所職員を名乗る何者かから電話で、介護保険料の還付がある等の電話がありました。

「ATM等でお金が戻る!」は詐欺です!。絶対に応じず、家族や警察、稚内消費者センターに相談しましょう!

相談先 稚内警察署もしくは最寄りの交番  
24-0110(110番)  
稚内市消費者センター  
23-4133



「ふまねっとサポーター」養成講座

# 参加者募集中

この程、「ふまねっと運動」を正しく指導できる「ふまねっとサポーター」養成講座が開催されることになりました。

ふまねっと運動に興味のある方は、是非ご参加下さい！

開催日時	令和4年8月27日(土) 13:00~16:30
開催場所	稚内市総合福祉センター4階大ホール
内容	「ふまねっと運動」の指導法と講習及び実技
受講料	7,000円 *注意 次年度以降は資格更新のため、年会費3,000円がかかります。
定員	先着30人(最小開催人数/10人)
持ち物	筆記用具、飲み物、動きやすい服装
締めきり	令和4年8月17日(水)
お申し込み先	稚内市長寿あんしん課 地域包括支援グループ ☎23-8585

## 熱中症には気を付けましょう

昨年7月29日に稚内市も最高気温が更新され、30℃を超える真夏日もあり、最北の街＝涼しい街とは言えない状況になりつつあります。

会員の皆様これからの季節は、気温が高い日、日差しが強い等の日中は極力室内で過ごしましょう！

ただし！ 室内も「室温」や「湿度」に注意をし、適宜扇風機やエアコン等を利用しましょう！

### 【注意点】

- ①水分補給(1日あたり1.2L)しましょう。
- ②屋外で十分な距離を確保できる場合は適宜マスクを外しましょう。



## ふまねっとパワーアップ 講座開催されました



去る7月15日(金)「ふまねっと運動」のサポーター研修会と、ふまねっとについての講演会&体験会が開催され、稚老連会員を含む多くの市民の方が参加しました。

サポーター研修会では、稚老連ふまねっとサポーターの会「最北ふまねっとの会」会員も参加し、「ふまねっと運動」について改めて勉強をしました。

講演会は「まねっと運動」の生みの親 NPO法人ふまねっと理事長 北澤一利氏の講演がありふまねっとが生まれた経緯の話し等があり、体験会として簡単なステップを行いました。