

シニアから始める健康づくりへの取り組みに



岡地域包括ケア推進課 ☎046(235)4950

①フレイルチェック 「楽しく自分で健康チェック」

「フレイル」とは加齢により心身の機能が低下した状態のことです。運動や栄養などのテストやチェック、東京大学監修の「フレイルチェック」などを通じて健康状態を確認しましょう。

☎9月5日(木)10時〜12時15分 岡総合福祉会館 岡市内在住の65歳以上の方定18人 内 握力・筋肉量測定、片足立ち上がりなど 申8月23日(金)締め切り 他応募多数の場合は抽選

②フレイルサポーター 養成講座(全2回)

「フレイルチェック」を活用しながら予防を啓発する「フレイルサポーター」を養成します。

☎9月3日・10日(火) 時13時30分〜15時45分 岡市役所7階会議室 岡市内在住の65歳以上で全2回参加でき、次の要件を満たす方
①修了後に1回4時間程度の定期的なフレイルチェックに参加できる
②主体的にフレイル予防の呼びかけができる 定先着20人 申8月2日(金)から

③ビナスポでロコモ予防 体操教室(全6回)

いつまでも自分の足で歩き続ける方法を学びます。

☎9月18日〜10月23日の毎週(水) 時13時30分〜15時 岡えびな市民活動センター ビナスポ 岡市内在住の65歳以上で、全6回参加できる方 定30人 申8月15日(木)締め切り 他初めての方優先。応募多数の場合は抽選

④ビナスポお試し体験会

ストレッチとマシンが体験できます。

☎9月19日(木)13時30分〜15時 岡えびな市民活動センター ビナスポ 岡市内在住の65歳以上の方 定10人 申8月16日(金)締め切り 他応募多数の場合は抽選



共通事項

☎電話で地域包括ケア推進課へ

費無料

他①③④の駐車場の利用は有料です

海老名むかしばなし 二神将の腕

岡シティプロモーション課 ☎046(235)4574

伝説や民話など、市にはさまざまな昔話があります。暑さが続く夏のある日、現在の岡地域で起きたと伝わるおはなしを紹介します。

昔、むかしのお話です。来る日も来る日も太陽がじりじりと大地を照りつけ、まったく雨が降らない年がありました。人も、牛や馬も暑さにまいってしまい、畑の作物は枯れる寸前にまでなっていました。

村々では氏神さまにお祈りしたりしましたが、いつこうにききめはありません。そこで、「こうなったら、雨ごいで有名な国分村に頼むしかない」という声が、ほうぼうから上がりました。

いよいよ国分村の出番です。村中あげて大張り切りです。村人はお薬師様(現在の国分寺)の辰の神



と曰の神の二神将をかつぎ出し、目久尻川の滝つぼに入れて、回りから激しく水をかけました。お坊さんも、雨が降るようにと一生懸命にお祈りをしました。するとどうでしょう。急に黒い雲がもくもくと出

てきて、激しく雨が降りだしたではありませんか。人々は手を取り合って喜びました。ところが、雨が止んで二神将を見ると、どちらも片腕がなくなっていました。みんなは「弱った弱つ

EBI-LOG エビ・ログ

こんなことがありました



6.20

「えびな小さな芸術鑑賞会」 市役所で歌舞伎実演

市民にさまざまなジャンルの芸術鑑賞の場を展開している「えびな小さな芸術鑑賞会」。この日は市役所エントランスホールで「歌舞伎～魅力を学ぶ～」を開催し、隈取の実演をはじめ、「五条橋」の歌舞伎実演を行いました。来場者たちは、迫力満点の実演を食い入るように見ていました。



6.24

「えび〜くる」運行開始

海老名市デマンド型交通高齢者外出支援事業実証運行「えび〜くる」の運行開始を記念し、式典を開催しました。関係者がテープカットを行い、えび〜くるが高齢者の外出の足として親しまれ、高齢者がいつまでも健康に暮らし続けられるよう祈念しました。



た。神様を片腕なしでお返しすることはできない！」と、あたりを探しまわりましたが、いくら探しても見つかりませんでした。

あくる朝、一人の農民が草刈りをしていると、きのうあれほど探した二神将の腕が田んぼのあぜ道に落ちていました。農民は、これはきつと天の神様が

あまりにも激しく雨を降らせたので、二神将の腕がもぎ取れて、黒雲に巻き上げられてここに落とされたもの、と考えました。そこですぐに拾い上げて、いねいに元に戻しておきました。

(こどもえびなむかしばなし第2集より)
※原文を参考に一部編集しています。

海老名むかしばなし

販売中

市役所地下売店で、「海老名むかしばなし」第2集〜9集を各300円で販売しています。昭和53年〜平成14年の広報えびなに掲載した伝説・実話など約450話を9冊に再編集したものです。

