



# 岡方地区コミュニティだより

岡方地区コミュニティ委員会 令和5年9月1日発行(令和5年度 第6号)

事務局:岡方コミュニティセンター 〒950-3353 新潟市北区長戸呂 4601 番地

☎387-3331 E-mail iiroko-okacomi@taupe.plala.or.jp

ブログ「いろいろ岡方」<https://ameblo.jp/okagatacomisen> ブログ QR コード→



## フレイルチェック

## 参加者募集!

あなたの元気度を調べてみませんか。  
自分の元気度を知って日常生活の見直しをしましょう。  
半年ごとにフレイルチェックを受けることで、ご自身の改善状況が一目でわかります。  
「フレイル」とは、虚弱を意味する言葉で、加齢により心身の活力が低下した状態のことです。



ご自身の元気度がわかる!

開催日: 1回目 令和5年9月27日(水) 2回目 令和6年3月13日(水)

※10月、11月、12月には栄養のことや口腔内のことなどの講座を予定しています。

対象: 岡方地区にお住いの65歳以上の方で、2回とも参加できる方

※昨年度フレイルチェックを受けた方は、引き続き、今年度の参加・申し込みをお勧めします。

時間: 午後1時30分~3時30分 (受付: 午後1時~)

会場: 岡方コミュニティセンター ホール

定員: 30名 ※先着順 (定員になり次第締切)

持ち物: 動きやすい服装、内履き (運動できる靴)、水分補給用飲み物

申込み: 9月1日(金)~20日(水) ※日・月・祝日は除く

受付時間: 火曜日~土曜日 午前9時30分~午後5時

申込先: 岡方コミュニティセンターへ電話(☎387-3331)または、

右のQRコードを読み取っていただきメールでお申し込みください。



←参加申込用QRコード

※メールでお申し込みの際は、受付完了のメールを送信しますので、迷惑メール対策をされている方は、

岡方コミセンからのメール(iiroko-okacomi@taupe.plala.or.jp)を受信できるように設定をお願いします。

共催: 岡方地区コミュニティ委員会 / 新潟市

### どんなことをするの?

握力や筋肉量、滑舌などについて  
機器を使って計測したり、ご自身の体  
や生活などについてチェックします。

## 大人のものづくり交流事業

8月9日(水)「大人のものづくり交流事業」を開催しました。講師に白杵ひとみさんをお招きして、「六角クリアケースフラワーアレンジメント」を作りました。参加された皆さん、それぞれに素敵なアレンジメントが完成しました。ご参加ありがとうございました。



### ~9月防犯パトロール~

9月の防犯パトロール担当は下記の通りです。担当自治会及び交通安全協会の方はパトロール開始時間(14:30)までに岡方コミュニティセンターへお越しください。ご協力をお願いします。

\* 9月13日(水) 高森新田自治会 \* 9月27日(水) 交通安全協会岡方支部



## 岡方太極拳愛好会

太極拳は、ゆっくりとした動きと呼吸で、健康を保つことができます！一緒に楽しく体を動かしませんか。会員募集中です！

日時 第1・第3水曜日 19:00~20:30

会場 岡方コミュニティセンター ホール

会費 月会費 1,000円

問い合わせ 岡方コミュニティセンター

☎387-3331



**随時受け付けています！**

古紙・新聞・雑誌・段ボール・牛乳パック

受付場所：岡方コミュニティセンター

受付時間：火曜日～土曜日 9:00～17:00

## 岡方なんでも講座

皆さん！コミセンで楽しく一緒に活動しませんか。岡方地区コミュニティ委員会が皆さんのやってみたいことに応えて講座を開催します。どなたでも参加しやすいように意見を聞きながら、企画運営していきます。皆さんからの要望やアイデア随時募集中です。また、岡方なんでも講座で講師をしてくださる方も同時に募集しています。自薦・他薦は問いません。要望・アイデア・講師について、お気軽に岡方コミュニティセンターへお声掛けください。

<問い合わせ> 岡方コミュニティセンター

☎387-3331 FAX386-7496

メール iiroko-okacom@taupe.plala.or.jp



## 集団がん検診のお知らせ

●肺がん検診 予約は不要です。 対象年齢：40歳以上の方

受付開始直後の時間は混雑が予想されます。会場の密を避けるため、ご都合のつく方は、比較的空いている受付時間後半にお越しください。

検診日ごとに対象地区を設定しています。お住いの対象地区での受診にご協力ください。

月	日	会場	受付時間	対象地区
9	26	北区役所1階 交流スペース	9:00~11:00	豊栄地区全域
		北区役所1階 交流スペース(女性専用)	13:00~15:00	

●胃がん検診 予約が必要です。 対象年齢：40歳以上の方

予約・申し込み 新潟県労働衛生医学協会 ☎025-370-1800

平日：9:00~16:30

※定員(各日40人)になり次第、受付終了

月	日	会場	受付時間	予約開始日
9	14	北地域保健福祉センター	9:00~11:30	8/29(火)
9	15	北地域保健福祉センター(女性専用)	9:00~11:30	8/29(火)
10	10	北地区コミュニティセンター	9:00~11:30	9/15(金)

●乳がん検診 予約が必要です。

対象年齢：40歳以上の偶数年齢の女性(令和4年度未受診者も対象)

予約・申し込み 新潟市役所コールセンター ☎243-4894

8:00~21:00 年中無休

※定員になり次第、受付終了

月	日	会場	受付時間	定員	予約開始日
10	1	北地域保健福祉センター	9:30~15:30	130人	9/2(土)
	19	豊栄健康センター	9:30~15:30	130人	9/17(日)

●集団がん検診を受けるときの注意事項

<持ち物>健康保険証、がん検診受診券、自己負担金、

個人記録票(肺がん・胃がん)、バスタオル(乳がん)

・当日体調不良の方は、受診を見合わせていただき別日に受診をお願いします。・マスク着用にご協力お願いします。

・ファスナー等の金属やボタンのない無地のTシャツで来てください。

検診着のご利用は有料(200円)です。

問い合わせ：北区健康福祉課 健康増進係 ☎387-1340

## 知っ得！食のミニ教室

～覚えておきたい減塩のヒント～

日程 10月4日(水)

10:00~12:00(受付9:45~)

会場 豊栄健康センター

定員 12名 / 参加費 400円

内容 栄養士の講話 簡単な体操  
調理実習、試食等

【予定メニュー】鮭の香味焼き・

ひじきの減塩サラダの2品

持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具

申し込み 9/20(水)までに北区役所

健康福祉課健康増進係へ

☎387-1340

共催 食生活改善推進委員

## 骨粗しょう症予防相談会

日程 10月19日(木)

9:40~14:10 ※30分ごと受付

会場 豊栄健康センター

定員 各先着8名(計56名)

内容 超音波による骨密度測定、  
骨粗しょう症に関する相談。

※骨粗しょう症で治療中の方は参加できません。

※発熱、咳、倦怠感等の症状がある場合は参加できません。

料金 無料 / 持ち物 筆記用具

申し込み 9/21(木)~10/17(火)

市役所コールセンターへ

☎243-4894

問い合わせ 北区健康福祉課健康増進係

☎387-1340