

●新型コロナウイルス感染症の状況により、開館時間が変更になることがあります●

図書館案内

● 親子向け郷土学習講座「戦国武将と桑名」を開催します

戦国武将の暮らしや仕事、桑名との関わりなどを、図書館の資料を使って調べます。まとめたレポートは「調べる学習コンクール」へ応募できます。親子で「調べる学習」に取り組んでみませんか。

とき 7月17日(土) 午前1時30分～3時 **場所** くわなメディアライヴ **対象** 小学校3年生以上のお子さんと保護者

定員 7組(先着順) **申込** 直接または、電話で中央図書館へ。 **申込開始** 7月1日(木) 午前9時

問 中央図書館 (☎ 22-0562 FAX 22-0795)

● 第17回桑名市「図書館を使った調べる学習コンクール」を開催します

図書館を使った「調べる学習」の作品を募集します。市内在住・在学の小・中学生の部に加え、子どもと大人の部を設け、子どもと大人が協力した作品を新たに受け付けます。テーマは、身近な疑問や不思議に思うこと、興味があることなど、自由に設定できます。夏休みに公共図書館や学校図書館などの資料(本など)を使って調べて、まとめあげたレポートを応募してください。

応募方法 中央図書館または、各学校へ提出 **期限** 9月7日(火)

問 中央図書館 (☎ 22-0562 FAX 22-0795)

施設案内

六華苑 ☎24-4466 FAX24-4627

◎夏休み特別企画 六華苑朝の庭園 無料開放

気持ちの良い1日の始まりを六華苑で、夏の爽やかな朝に庭園を散策しませんか。

とき 7月22日(祝)～25日(日)

開放時間 午前7時30分～8時30分 **料金** 無料

【開苑】 午前9時～午後5時(入苑は午後4時まで)

【入苑料】 460円

【休苑】 月曜日定休 5日・12日・19日・26日

ヤマモリ体育館 ☎22-6741 FAX22-6770

◎バドミントン

とき 7月3日(土)・24日(土) いずれも午前5時～9時

料金 一般・高校生150円、中学生以下70円

▷市外の方は倍額

▷当日午前4時から受け付け(午後3時から整理券を配布)、1回2時間、コート予約は1人1コートまで。

【開館】 午前9時～午後9時【休館】毎月第1・3火曜日定休 6日

健康増進施設・神馬の湯 ☎82-5450 FAX82-5453

営業時間

平日(月～木曜日) 午前9時～午後11時

金曜・祝前日 午前9時～午前0時

土・日・祝日 午前7時～午前0時

入館料

平日 大人880円 小学生以下360円

土・日・祝 大人1,100円 小学生以下420円

▷11枚綴り8,800円回数券販売中。土日祝は200円追加

【休館】 第3月曜日は午後3時から営業、祝日の場合は翌日



神馬の湯
ホームページ

博物館 ☎21-3171 FAX21-3173

◎2階企画展「神社の来歴～棟札を中心とした長島八幡神社のご神宝～

／刀剣コレクションIIー多度大社の宝刀

とき 7月21日(水)～8月29日(日)

料金 高校生以上150円、中学生以下無料

【開館】 午前9時30分～午後5時(入館は午後4時30分まで)

【休館】 設備改修工事のため7月20日(火)まで、26日(月)・27日(火)

長島ふれあい学習館 ☎41-1041 FAX41-1011

◎陶芸体験募集中 【要予約】

手びねり・電動ろくろ体験

とき 7月11日(日) 午前1時30分～3時30分

料金 1,040円 **定員** 10口(中学生以上)

▷ただし電動ろくろ体験は、電動ろくろ・定期コースの受講経験者が対象で、2口(1人)です。

◎プラネタリウム上映

【通常上映】 7月1日(木)～20日(火)の土曜日・日曜日

【夏休み特別上映】 7月21日(水)～8月31日(火) 月曜日を除く毎日 いずれも午前10時・11時、午後2時・3時

【開館】 午前9時～午後5時【休館】月曜日定休 5日・12日・19日・26日

海洋センター ☎42-1002 FAX42-1005

◎一般開放

体育館 日曜日 午前9時～正午、午後1時～5時

火曜日 午後1時～5時

水・土曜日 午後6時～10時

7月22日(祝)・23日(祝) 午前9時～正午、午後1時～5時

▷使用制限や開放時間の変更などがあります。

詳細は市ホームページをご覧ください。

【休館】 月曜日定休 5日・12日・19日・26日

令和2年度介護予防・日常生活圏域ニーズ調査 「いきいきくわな」の結果(過去3年比較)発表

～新型コロナウイルス感染症の影響が、外出・こころ・栄養に～

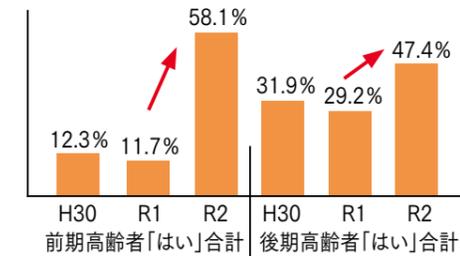
ニーズ調査「いきいきくわな」とは

地域の課題などを把握するためのアンケートとして、毎年「ニーズ調査」を実施しています。この調査は、要介護の認定を受けていない65歳以上の人に対し、3年間で全ての人に実施し、毎年約85%の人に回答していただいています。なお、今年度も秋以降に、調査票を対象者に発送しますので、ぜひご協力をお願いします。

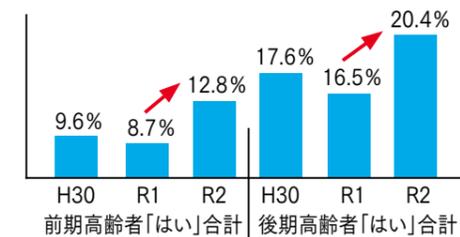
調査結果① コロナの影響が顕著に見られます

平成30年度～令和2年度を比較すると、令和2年度は、コロナの影響による外出控え(質問①)だけでなく、ここ2週間これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった(質問②)などの「うつ傾向(こころ)」に関する項目や、6カ月で2～3キロの体重減少があった(質問③)、という栄養に関する項目などに増加がみられ、外出を控えることによるさまざまな影響がうかがえました。

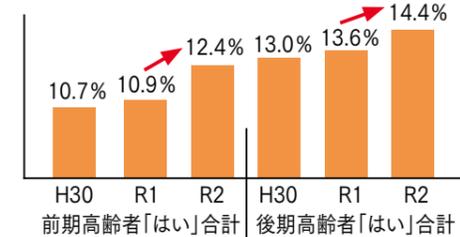
質問①：昨年と比べて外出の回数が減っていますか



質問②：ここ2週間これまで楽しくやれていたことが楽しめなくなった



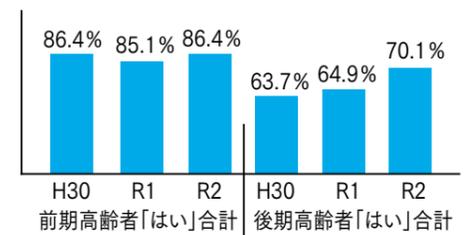
質問③：6カ月で2～3キロの体重減少がありました



調査結果② 運動機能はあまり影響なし

平成30年度～令和2年度を比較しても、運動機能に関する項目は、比較的まだ影響が少ないという結果でした。

質問：椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか



コロナに負けないために！

コロナに負けないための健康長寿の三本柱は、「栄養・運動・つながり(社会参加)」です。体を維持する食事(「栄養」)や、「運動」で健康な体を作ること、社会的な人との「つながり」を保つことに取り組んでいただくことが大切です。

特に影響が大きかった「こころ」については、社会的な人との「つながり」が大切です。みんなで集まることはなかなか難しい状態ですが、以下のことを取り組むことでこころとからだの健康づくりにつなげてください。

◎「つながり」を保つ例

- ①手紙や電話でつながる
- ②同じ曜日や時間帯に散歩をしてあいさつを交わす
- ③屋外で少人数で体操をする

問 介護予防支援室 (☎ 24 - 5104 FAX 27 - 3273)