



田島 花子 さん
(磯部)



松本 きみ糸 さん
(岩井)



後藤 みどり さん
(松井田町八城)

100歳おめでとうございます
次の皆さんが、100歳を迎えられました。これからも元気にお過ごしください。

11月は計量強調月間です

質量計、電気・ガス・水道メーター、体温計、血圧計、ガソリンメーターなど、私たちの身の回りでは、さまざまな計量器が使われています。私たちの暮らしが安全で安心であるためには、これらの計量器が正しく使われていることが重要です。

計量の正しい知識と理解を広め、計量制度の普及や計量意識の一層の向上を図るため、現行の計量法が施行された11月1日を「計量記念日」とし、11月は「計量強調月間」と定められています。この機会に、身の回りの計量器に目を向けてみましょう。

群馬県計量検定所では、家庭の体重計や料理用はかりなどの精度確認のご依頼を受け付けています。また、計量についてのご相談にも応じていますので、お気軽にご利用ください。

相談日▼月～金曜日(祝日・年末年始を除く)

相談時間▼午前9時～午後4時

相談方法▼来所または電話

相談・問合せ▼

群馬県計量検定所(前橋市下大島町81

13)

(☎027-263-2436)

**本市民課
休日窓口開設日**

11月1日・15日 12月6日
午前8時30分～正午

業務内容

- 住民票の写しの交付
- 戸籍謄本・抄本の発行
- 印鑑証明書の発行
- その他市民課取扱各種証明書の発行

**フレイルを
予防しましょう Vol.8**



①椅子に座って、背もたれから背中を離し、あごを引き、胸を張ってよい姿勢を作ります。
②手を耳たぶがつかめるくらいの高さに持っていく。顔は前を向いたまま、姿勢を崩さないように、1.2.3.4のカウントで、両手を真上に伸ばします。

③5.6.7.8のカウントで、腕を曲げて開始位置に戻ります。(8回)

ポイント▶腕はできるだけ真上に向かってまっすぐに、滑らかに動くよう心がけます。痛みが出たら中止してください。

正しい方法、詳しい内容は地域包括支援センターまで
出典▶高齢者の暮らしを拓ける10の筋力トレーニング
制作▶群馬県地域リハビリテーション支援センター



講座・教室

安中市カウンセリング研究会

一般公開学習会

Zoomによるオンライン

学習会のお知らせ

安中市カウンセリング研究会では、毎年2回ほど、学習会を一般公開し、市民の皆さんと一緒に学んできました。今年は、新型コロナウイルス感染症拡大の影響もあり、集まる学習会が難しい状況となりました。