

参加者募集

〜一次予防事業〜 いきいきいきいき 生き生きクラブ

いつまでもいきいきとした生活を送るために、「介護予防」（介護が必要な状態にならないようにすること）に取り組んでいきませんか？シルバリーハビリ体操指導士が介護予防のために考えられた【いきいきヘルス体操】（日常生活に欠かせない動作を楽に行えるようにするもので、座りながらでもできる体操）や【いきいきヘルスいっぱつ体操】（体の柔軟性を高めたりする体操）を行います。肩こり・腰痛・膝痛・転倒などを一緒に楽しく予防していきましょう。誰でも簡単に、自宅でもできますので、体力に自信がない方も安心して参加できます。仲間作りや気分転換をしたい方など大歓迎です。皆様のご参加をお待ちしています！

※茨城県が平成21年7月に作成した介護予防事例集に運動器の機能向上プログラムの取り組み事例として取り上げられました。

▼開催場所

きらくやまふれあいの丘世代
ふれあいの館

▼開催日時

毎週火曜日（12月中旬から3
月中旬）の午前9時45分〜11
時30分

※受け付けは、午前9時15分から開始し、希望者のみ血圧測定を行います。

※申し込みいただいた方には、後日詳しい案内を郵送致します。

※簡単な体操ですが、念のため病気にかけられている方は、かかりつけの医師に参加の可否をご確認ください。

※自家用車などの手段を用いて自力でこれる方は、ご協力くだ

58 申問 伊奈庁舎介護福祉課 ☎
2111（内線1172）

さい。

※駐車場には限りがありますので、自家用車を利用する方はできるだけ乗り合わせてお越しください。ご理解と協力をお願いします。

▼対象者

市内に住んでいる65歳以上の方

▼定員

50人程度

※定員になり次第締め切りますのであらかじめご了承ください。

▼参加費

無料

▼送迎

あり

※送迎できる人数に限りがあります。停留所・時間は後日お知らせします。

▼申込先

介護福祉課（伊奈庁舎1階）
窓口または電話でお申し込みください。

▼申込期間

10月28日（木）〜11月11日（土）、
日、祝日を除く



くらしのQ & A

ヘアケア製品の違いは？

Q

シャンプー後に使うリンス、コンディショナー、トリートメントの違いを教えてください。（40代・女性）

A

秋は髪の傷みや抜け毛が気になる季節です。ヘアケア製品は上手に選びたいものです。

リンスは、髪の表面を油分でカバーして水分の蒸発を抑え、髪のパサつきを防いだり、髪のすべりをよくするものです。

コンディショナーは、髪の表面を保護しながら、しなやかさやコシを加える力があり、リンスの代わりとして使われます。リンスとコンディショナーには、髪の中まで作用する力はないので、付けた後ですぐにすすいでも効果は変わりません。

トリートメントは、髪の内部に成分を浸透させて、髪の状態を整えたり、傷みを修復する力があります。シャンプー後にタオルで水気を取り、トリートメントをなじませてから洗い流します。髪を蒸しタオルでくるんで時間を置くと、より効果的です。

髪の状態に合わせて

リンス、コンディショナー、トリートメントの定義は、メーカー間で統一されているわけではありません。最近では、浸透効果のあるリンス・コンディショナーや、洗い流さないタイプのトリートメントなどもありますので、商品の特徴を確認して選びましょう。

問 市消費生活センター
（谷和原庁舎1階） ☎
25 3288