

こんにちは！ 地域包括 支援センターです！

今年の目標は「介護予防で“健康寿命”を延ばすこと！」

介護予防とは、できるだけ長く自分らしい生活を送るために、心と身体の健康を保つことです。特別なことをする必要はありません。毎日少しずつ体を動かす、バランスのよい食事をとる、誰かと会話する、趣味を楽しむなど、小さな積み重ねが大切です。

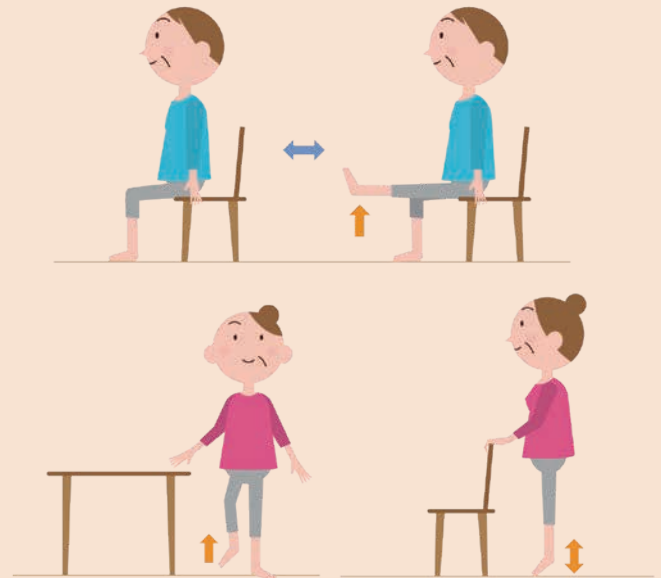
寒さで外出の機会が減る冬は、運動不足になりやすい季節です。筋肉量が減ると転倒しやすくなり、介護が必要になる原因にもつながります。

寒い冬を元気に過ごすためにも、無理のない範囲で「動く・話す・笑う」を心がけましょう。家の中でもできる簡単な運動を毎日続けてみましょう。例えば、椅子に座ったままの「かかと上げ」「太もも上げ」運動、テレビを見ながらの「つま先立ち」などがおすすめです。

問 市地域包括支援センター（伊奈庁舎1階）

☎0297 - 57 - 0203

一年の始まりに、自分の健康と向き合うきっかけを作ってみませんか？



各種スポーツ 大会の結果 ※敬称略

問 教育委員会教育棟生涯学習課スポーツ推進室（内線 7309）

第18回つくばみらい市民卓球大会

- ▶主催：つくばみらい市スポーツ協会 卓球部
- ▶開催日：令和7年10月26日
- ▶場所：日本スポーツ振興パークみらい 体育館
- ▶参加者：170人
- ▶大会結果

（男子シングルス）

優勝 須田昌彦
準優勝 染谷亮太
第3位 清水幸太郎
第3位 松山航大

（男子ダブルス）

優勝 柴田貴弘・舩田良弦ペア
準優勝 柴田貴弘・橋本淳平ペア

（女子シングルス）

優勝 今野真梨
準優勝 鈴木和佳
第3位 草間友里
第3位 横張美侑

（女子ダブルス）

優勝 鈴木和佳・草間友里ペア
準優勝 八重樫奈々・横張美侑ペア



教えて！ まみりん

問 市消費生活センター（谷和原庁舎1階）

☎0297 - 25 - 3288

【今月のテーマ】不正ログイン被害

そのID、パスワード大丈夫？

インターネットサービスの多くは、ID およびパスワードによる本人認証方式が使われていますが、第三者に知られると不正にログインされ、金銭被害や個人情報漏えいにつながる恐れがあります。

「SNS で身に覚えのない投稿をされた」「ショッピングサイトで不明な購入履歴が見つかった」などの相談は、ID・パスワード悪用による不正ログイン被害と考えられます。

こうした被害を防ぐために、下記の対策を心掛けましょう。

- ID・パスワードの使いまわしを避ける
- 多要素認証（2段階認証）を設定する
- アプリやOSを更新（アップデート）する
- 利用しないサービスは退会する
- クレジットカード明細を定期的に確認する