

加西市オリジナル介護予防体操が完成しました

加西市は、高齢者の健康増進のための介護予防体操を作成しました。「ハッピーすまいる」とオリジナル曲「彩花(さいか)」のリズムに合わせて、市花サルビアや風に揺れる稲穂など、加西を連想させる動きを取り入れた、高齢者が取り組みやすい体操です。

足踏みや足上げ、上半身の伸び、肩回しなど、5種類程度のシンプルな動きで、高齢者の筋力・バランス能力を高め、脳を活性化させて、転倒や認知症の予防につなげます。

現在、市ホームページで体操の動画を配信中。また、市立加西図書館でDVD・CDを貸し出します。今後、イベントなどでも披露していきます。



体操は、立った状態と座ったままの2種類。写真はサルビアのポーズで、足の筋力などを高めます。

■愛称は「いきいきサルビア体操」

多くの方に親しまれる体操となるよう、愛称を募集したところ、全国から213点の応募があり、選考の結果、伊丹市在住の近藤千草さん作「いきいきサルビア体操」に決定しました。

サルビアのように、華やいでいきいきした日々を送れるようにとの願いが込められています。



市花サルビア

【問合せ】 長寿介護課 ☎④8728 FAX④8955 kaigo@city.kasai.lg.jp

県立フラワーセンターが4月21日、リニューアルオープン

昭和51年の開園から36年間、多くの人々に親しまれてきた「県立フラワーセンター」が、メインゲートや中央花壇を新しくデザインするなどして、リニューアルオープンします。

記念のオープニングイベントが、次のとおり開催されます。



入園しなくても自由にショップを利用できるようメインゲートを改修。

■オープニングイベント（2日間）

- 日時／4月21日（土）9:30～17:00、22日（日）9:00～17:00
- 内容／「花」のイベント：寄せ植え教室、フラワーアレンジメント、寄せ植えのハンキングバスケット展示等
- 「食」のイベント：お茶会、農産物販売
- その他、花の中の音楽会（おやじジャズバンド、太鼓演奏等）
- 入園料／一般500円、高校生250円、中学生以下無料



四季折々の花が咲き誇る花壇に変身。

【問合せ】 兵庫県立フラワーセンター ☎④71182

市役所1階に総合案内窓口を開設

市民サービスと業務効率の向上を図るために3月15日、市役所1階に案内カウンターを設置し、総合案内窓口を開設しました。

案内担当者が常駐し、市役所内の各部署や市内の交通機関、イベントなどを来庁者にご案内します。



KASAI データバンク 人口／47,354（－58）男／23,101（－32）女／24,253（－26）世帯数／17,048（＋7）
H24.2.29 現在（前月比）2月の出生数／24人 死亡数／59人