

北海道ベースボールリーグ



石狩レッドフェニックス始動!

道内初の野球独立リーグ「北海道ベースボールリーグ」が4月に発足し、美唄市、富良野市を拠点とする2球団に続き、石狩市にも新球団「石狩レッドフェニックス」が創設されました!

5/30には美唄市営球場で美唄ブラックダイヤモンドズとレラハンクス富良野BCによる開幕戦が行われ、北海道ベースボールリーグが第1歩を踏み出したところです。

石狩レッドフェニックスも来期からのリーグ参入に向けて始動しました。野球を通じて地域活性化を目指す石狩レッドフェニックスにぜひご注目を!

美唄ブラックダイヤモンドズ vs レラハンクス富良野BC プレシーズンマッチ

元日本ハムファイターズの江尻慎太郎さんがレラハンクス富良野BCの投手として登場します!

📅 7(金) 15時30分試合開始(13時開門)

📍 青葉公園野球場(新港南3・706)

💰 1,000円(全自由席)、中学生以下無料

📞 北海道ベースボールリーグ事務局

☎ 090・7517・0952



ご来場の中学生以下のお子さまに
石狩レッドフェニックス
ロゴ入りボール
をプレゼント!(先着100人)

石狩レッドフェニックス 球団トライアウト

👤 対 R3/4/1時点で16歳以上の、義務教育を修了している方 ※性別・国籍不問

📅 9/5(土) 13時~(12時30分受付開始)

📍 樽川公園野球場(新港西2・784)

👜 持 野球用具(バット、グローブなど)

💰 ¥5,000円(スポーツ保険含む)

📅 期 30(日)

📍 申 石狩レッドフェニックス 球団事務局

✉ info@i-red-phoenix.com



石狩レッドフェニックス



浜益青空体操クラブ

浜益区では、新型コロナウイルスの影響で中止となった介護予防事業に代わり、6月から区内7地区に出向き、体操をするなど、介護予防に取り組んでいます。

MONTHLY TOPICS 介護予防

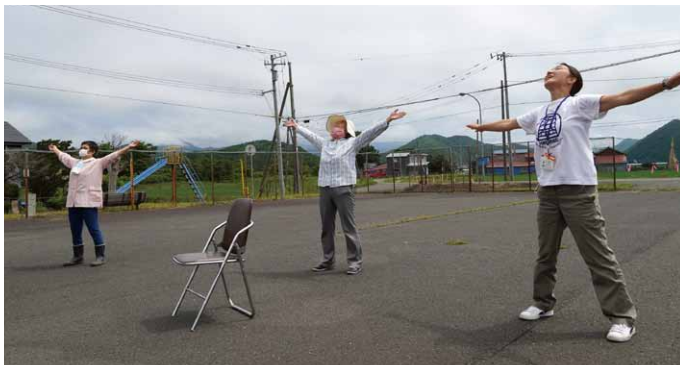
新型コロナウイルスのため、浜益区でも2月から全ての介護予防事業がストップ。その中で私たちが心配したのは、お年寄りが長く家にこもることでフレイルや認知症が進まないか、ということでした。

そこで、区内を回ってラジオ体操をやらうと6月から始めたのが「浜益青空体操クラブ」です。保健師や社会福祉士、介護支援専門員、生活支援コーディネーターが区内7地区に出向き、ラジオ体操と、浜益で親しまれている「いきいき体操」を行うというもので、時には工事現場の方や、散歩中の保育園児と一緒に体操してくれることもあるんですよ。

今年はお祭りなども中止で、寂しい思いをされているお年寄りも



保健師 坂本伸子



青空の下、お互いに距離をとり、気持ち良い汗を流しました。写真は7/3に行われた柏木地区での様子。



多くいます。この取り組みがそんな方々の新たな楽しみとなるように続けていきたいと思っています。

※フレイルとは？
年を取って体や心の働き、社会的なつながりが弱くなった状態のこと。放置すると要介護状態になることも

体を動かしたい、人に会いたい!と思って今日初めて参加しました。7地区の全制覇を目指しています!

木村静江さん
(好きな有名人: 志村けん)
(好きな食べ物: ご飯)



家が近くなので来てみたの。やっぱり外に出て体を動かすとサッパリするね!

高橋八重子さん
(好きな有名人: 山内惠介)
(好きな食べ物: 豚肉)

介護予防 こんなことを心掛けて! —浜益青空体操クラブ通信 7月号から—

- ☑ 家の中でも座っている時間を減らすようにしましょう!
ちょっとしたところの小まめなお掃除がオススメ。
- ☑ 熱中症にならないよう意識して水分をとりましょう。
今年は特にマスクをしていて喉の渇きを感じにくいので気を付けて。
- ☑ 飲み込む力の強化のために「あご持ち上げ体操」をやってみましょう!

1日5回
やってみよう!



あご持ち上げ体操

- ① 下を向き、力いっぱいあごを引く
- ② あごの下に両手の親指を当てる
- ③ あごは下へ、親指は上へ、同時に力を入れて押し合う状態で5秒数える(のどぼとけの辺りに力を入れるようなイメージで)



体操後には、介護予防情報を掲載した「浜益青空体操クラブ通信」をお渡しし、参加された方の近況を伺うなどたくさんコミュニケーションをとっています。