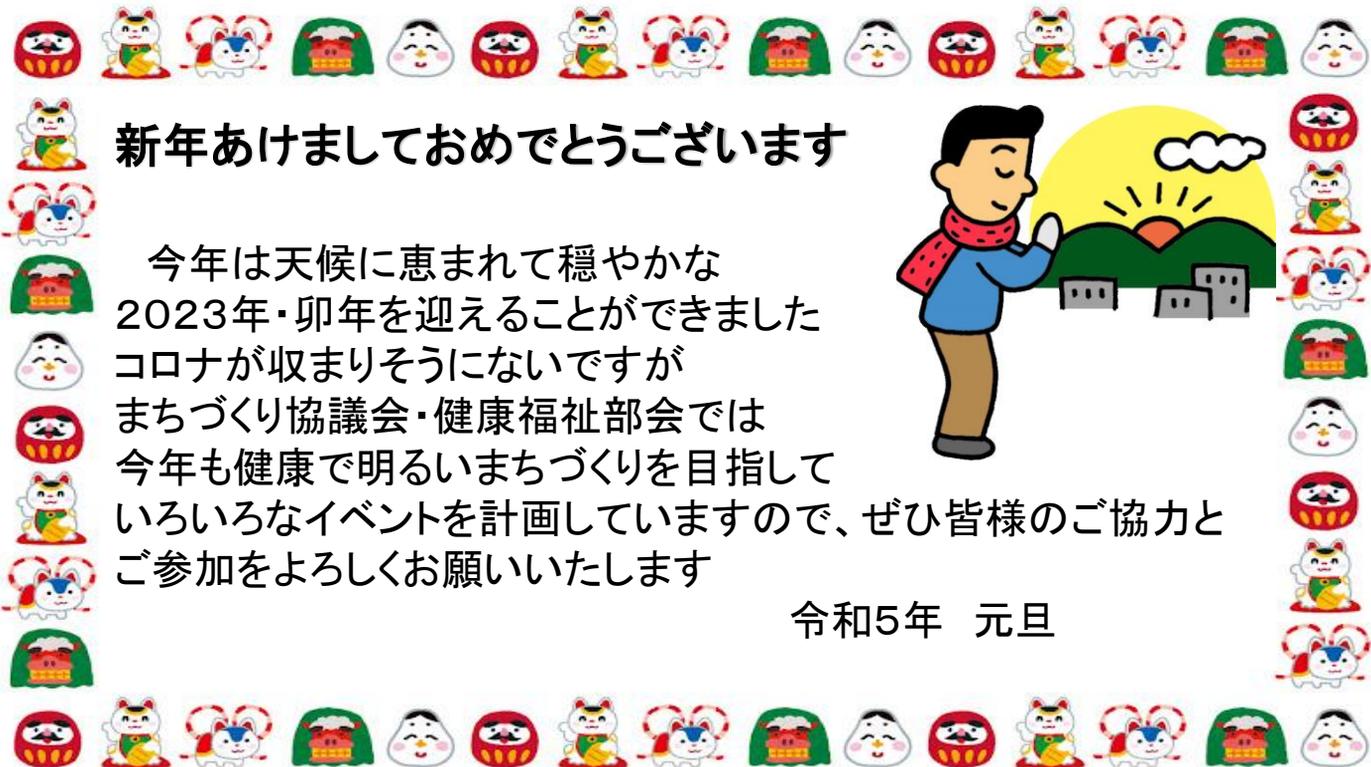


年をとっても元気で笑顔の出るまち



新年あけましておめでとうございます

今年は天候に恵まれて穏やかな
2023年・卯年を迎えることができました
コロナが収まりそうにないですが
まちづくり協議会・健康福祉部会では
今年も健康で明るいまちづくりを目指して
いろいろなイベントを計画していますので、ぜひ皆様のご協力と
ご参加をよろしくお願いいたします



令和5年 元旦

◎地産地消料理教室開催

南川副女性会のやさしい指導で 12月7日(水)10:00から南川副公民館調理室で開催しました
地元の野菜や日常よく使用する食材を使ったメニューでした
どれも好評で、「これなら酒のつまみに自分でもできるな」という声も出ました



第8回部会

1月5日(木) 13:30から 公民館会議室で
行いました

- ・年度末までの事業について
- ・次年度事業計画について
- ・コミュニティカフェ開催について
- ・佐賀にわか開催について
- ・あつまろう祭について

まさこ劇団「佐賀にわか」公演

日時:1月19日(木) 10:00から

場所:南川副公民館 集会室

締め切り:1月16日

観覧ご希望の方は南川副公民館まで早めに申し
込みを

電話:45-8919

健康講話 —フレイル—

フレイルとは、加齢や疾患によって身体的・精神的な
さまざまな機能が徐々に衰え、心身のストレスに脆弱
になった状態のことです。

健康な状態と介護が必要な状態との中間地点にある状態。

フレイルを引き起こす原因は、脆くなる領域別に“**身体**”・“**心や認知**”・“**社会性**”の3つに分
けられます。

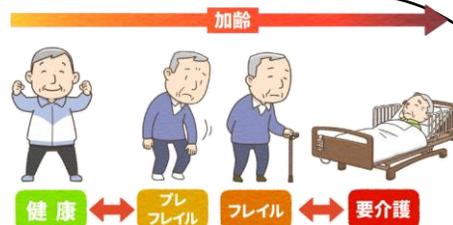
◎**身体的な面** 骨・関節・筋肉など運動機能に関わる器官の衰えが挙げられ、歩行や立ち座
りなど日常生活を送るうえで必要な動作に支障をきたしている“**ロコモ**”と呼ばれる状態、筋肉
量が減少する“**サルコペニア**”と呼ばれる状態などが含まれます。

心や認知の面 加齢に伴う認知機能の低下や抑うつ気分などが挙げられ、家事や買い物な
どさまざまな場面で適切な行動・判断ができにくくなることなどが問題となります。

◎**社会性の面** 社会的に孤立しがちになることで引きこもりや孤食(1人で食事をする事)な
どが挙げられます。

また、フレイルの特徴は、上で述べた3つの原因が重なることでさらに状態が悪化していくこと
です。

次回はフレイルのチェックと予防法について



そば打ち体験教室開催

主催:南川副公民館

日時:12月1日(水) 10:00から

場所:南川副公民館 調理室

参加費:500円



◎自分でそばを打って、試食するまでのコース

◎人数に制限がありますので申し込みは早めに公民館まで

電話:45-8919

