

年をとっても元気で笑顔の出るまち

## 新春初笑い

### 「佐賀にわか」公演開催 「老いのコツ」



1月19日(木)に「まさこ劇団」による佐賀にわかを行いました。当日は寒い中50名の方がお見えになり、にわかあり踊りあり最後は音楽に合わせて体操もありました  
皆さん帰りには「ニコニコ」「ほっこり」



**ほめられて 必要とされ 喜ばれ 元気をもらう 人の世話**

## ◎佐賀市地域づくり交流会に参加しました —持続可能なまちづくり— ～明るい未来へつなぐバトン～

1月28日にメートプラザ佐賀で開催されました

佐賀市内のまち協 31団体  
市民活動 12団体  
企業 7団体  
大学 3団体

各団体のブースでの活動内容の展示や広報活動  
また代表団体の活動報告などもありました  
コロナ禍の中で他のまち協の活動内容も知ることができて  
今後の活動に参考になりました



## 第9回部会を開きました

2月2日(木) 13:30から 公民館会議室で行いました

- ・コミュニティカフェ開催について
- ・桜ロードウォーキングについて
- ・ペタンク大会について
- ・あつまろう祭について
- ・次年度事業計画について

## コミュニティカフェ開催します

15区南サロン「百合の会」と女性会  
日時:2月13日(月) 10:30から  
場所:南川副公民館 集会室



## 健康講話 ーフレイルー (その2)

### 検査・診断

以下の5つの項目の内3つ以上が該当する場合をフレイルとし、1~2つ該当する場合をフレイルの前段階である“プレフレイル”とします。

- 体重減少 (意図せず一年間に4.5kgまたは全体重の5%の減少がある)
- 疲れやすい (何をするのも面倒だと感じる日が週に3~4日以上ある)
- 歩行速度の低下
- 握力の低下
- 身体活動量の低下



### 予防

フレイル状態に至ると適切な対処をしなければ介護が必要な状態に心身の機能が低下していくこととなります。そのため、まずフレイルに陥りやすい危険因子を十分に調べ、個人にあった予防方法を実践することです。年齢を重ねたら、心身の機能が低下しないよう食事や運動などの生活習慣に注意し、積極的に人と接するなど社会性を失わないよう注意する必要ことが大切です。



## ◎健康クラブ紹介 その1 川副のりのり会

椅子に座って ビデオに合わせての”貯筋”運動  
無理なくできます 会員20名  
実施日:毎週金曜日 10:00から12:00  
場所:南川副公民館 集会室  
参加費:500円  
お問い合わせ:代表の田中 正美様  
電話:090-1518-9726