

第3回 フレイル予防「運動」

フレイル(虚弱)とは、病気と健康の間の状態を言います。
フレイル予防は、「運動」「栄養」「社会参加」が大切です。
今回は、運動フレイルの要因のひとつ、ロコモについてのお話です。



『ロコモ』はロコモティブシンドローム(和名：運動器症候群)の略称です。自分の身体を自由に動かす事ができるのは、骨・関節・筋肉がそれぞれ神経によって連携して働いていて、どれひとつ悪くても身体は上手く動きません。この体を動かす仕組みが「運動器」です。自立度の低下や寝たきり状態、介護保険での要支援や要介護状態になる原因の第1位は「運動器の障害」です。運動器の障害の為に移動機能の低下をきたした状態を『ロコモ』といいます。

<ロコモチェック>(1つでもチェックがあればロコモの可能性あり)



こんなことがありますか?	✓
1) 片脚立ちで靴下がはけない	
2) 家の中でつまずいたり、すべったりする	
3) 階段を上がるのに手すりが必要である	
4) 横断歩道を青信号で渡りきれない	
5) 15分位続けて歩く事ができない	
6) 家のやや重い仕事(掃除機かけ)が困難である	
7) 2kg程度の買物をして持ち帰るのが困難である(牛乳2パック程度)	

高齢期になると、筋肉量が少なくなってくることや運動する機会が少なくなってきました。いつまでも自分の足で歩き続けていくために、ロコモを予防し、健康寿命を延ばしていきましょう。

- 毎日、出来る家事や散歩等の運動を続けていきましょう
- 毎日の食事から、骨や筋肉に必要な栄養を摂りロコモに負けない身体をつくりましょう
- 主食(炭水化物)、主菜(たんぱく質・脂質)、副菜(ビタミン、食物繊維)をバランスよく食べましょう



ほくほく健康教室 湖北・湖北台地区高齢者なんでも相談室の協力で、マスダ3階湖北・新木地区社会福祉協議会前で実施されている事業です。13:00~13:45 申し込みは不要で無料です。お買い物ついでにいらして下さい

6/26 夏の健康管理、7/24 脳を元気にしよう、8/28 オーラルフレイル「お口の健康」、9/25 もしバナゲーム、10/23 ボールを使って楽しく体を動かそう、11/27 冬の健康管理、12/25 クリスマス会、1/22 ロコトレをはじめよう、2/26 紙芝居で学ぶ認知症の予防、3/26 春の健康管理

本年度湖北・新木地区社会福祉協議会へ参加された委員です(敬称略) よろしくお願ひいたします
高橋 操(我孫子市福祉施設連絡会)/大野 将史(上あらき台自治会)/廣木 諭(北原団地自治会)
大槻 正(ニュー新木会)/金子 衛(我孫子市新木県営住宅自治会)/佐藤 信幸(新木住宅自治会)
竹本 清磨(松風苑自治会)/鈴木 のり子(あらき野自治会)/奈良 悦子(あらき野自治会)

こほく あらき 地区社協だより

第80号(令和6年5月発行)
湖北・新木地区社会福祉協議会
TEL/FAX 04-7187-2551(月~)

事務所：我孫子市中里 335-1(スーパーマスダ湖北店 3階)
E-mail kohoku2551@abiko-shakyo.com(メールアドレス)
http://kohoku.abiko-shakyo.com/ (ホームページ)

社会福祉協議会は「地域福祉の推進」の中心的な担い手として、社会福祉法に定められた組織で、皆様のご支援ご協力を得ながら事業を施しております。

新年度会長あいさつ

令和6年4月吉日
湖北・新木地区社会福祉協議会
会長 根本 一男

陽春の候、湖北・新木地区の皆様にはお元気にお過ごしのことと存じます。湖北・新木地区社会福祉協議会の運営には多大なるご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

この度、4月より湖北・新木地区社会福祉協議会の会長に就任いたしました。どうぞよろしくお願いいたします。私は社会人として現役で働いている際は、福祉は行政や公共の団体が主に行うものと、福祉には無縁の世界でありました。

当地区社協に5年前にご縁をいただき、自治会や諸団体から派遣された約50名の地域の方々ボランティアで福祉活動に携わっておられる姿にふれることが出来ました。そして“お年寄りには外に出ていただく。子供たちや障害者を地域で支え合おう”を合言葉に今日にいたりしました。

堅い話になりますが、社会福祉協議会は---

◆広げよう、つながりの輪、◆学び、理解し、共にあゆむ、◆支援が必要な人たちを支える、◆一人ひとりが参加できる仕組みづくり、◆安全と安心を守る取り組みを目標に掲げ、お配りします“社協だより”にてご案内のように、“こほく・あらき福祉まつり”など、子供から大人まで参加できるイベント活動に日々取り組んでまいります。

“安心とゆとりのまちづくり”は、地域の皆様が相互に人格を尊重し合いながら、参加し、共生する地域社会づくりかと存じます、皆様方の変わらぬご支援、ご参加をお願いし、会長就任の挨拶といたします。

4月に赴任された教頭先生をご紹介します 8/28(水)10:00~11:30



新木小学校
佐々木 優 教頭先生



我孫子特別支援学校
浅倉 真一 教頭先生



我孫子東高校
林 修平 教頭先生



湖北特別支援学校
野路 明生 教頭先生

子供バランスボール教室 (北古賀義子)

◆7月20日開催

会場) コホミン第2学習室
 時間) 10:00~11:30
 募集人員) 先着20組
 小学生以下(未就学児は保護者同伴)
 募集開始) 7月4日(月)
 参加費) 無料
 申し込み) 湖北・新木地区社会福祉協議会



健康マージャン初心者教室募集 (坂本博)

7月5日より開始の参加者を募集します。マスタダ湖北店3階社協事務所前にて、第1・3金曜日 13:00~16:00 開催予定です。賭けない、飲まない、吸わないの三原則のもと、楽しく脳トレや認知症予防に役立てませんか。講師も付きますので初心者大歓迎、申し込みお問い合わせは湖北・新木地区社協まで。ご応募お待ちしております。



湖北地区ふれあいサロンご案内 (寺田晃子)

コホミン(湖北地区公民館)で年10回開催します。参加者皆さんと共に楽しい時を過ごし、体を動かして、いつまでも元気で笑顔あふれる毎を送るようお願い、活動しています。皆さんのご参加お待ちしております。お問い合わせ・お申込みは寺田まで ☎04-7188-2036



6/28(金)	湖北小3年生と七夕交流会	湖北小体育館
7/19(金)	我孫子シニアアンサンブル演奏会	コホミン
9/20(金)	理学療法士による健康体操講習会	コホミン
10/18(金)	絵手紙、みんなで歌いましょう	コホミン
11/22(金)	悪徳詐欺にあわない話、皆で歌おう	コホミン
12/13(金)	湖北小3年生とクリスマス会	コホミン
1/17(金)	折り紙干支を折る、皆で歌おう	コホミン
2/21(金)	お楽しみ会、マジック、食事会	コホミン

今年度の湖北・新木地区社協主な事業 ご参加お待ちしております

◆お問い合わせ: 湖北・新木地区社会福祉協議会

TEL/FAX 04-7187-2551(月~金) 9:30~16:30

事業名	内容	日程	会場
① 健康マージャン教室		毎週金曜 13:00~16:00	社協事務所前
② ほくほく健康教室	体操・ミニ講座	毎月第4水曜 13:00~13:45	社協事務所前
③ おしゃべりサロン		ほくほく健康教室の後	皆さんで会話を楽しみます 社協事務所前
④ あらき体操教室	身体均整師指導	毎月第1木曜 9:45~11:00	新木行政サービスセンター会議室
⑤ バランスボール体操教室	有酸素運動で楽しくリフレッシュ	年4回実施	
⑥ 子どもバランスボール教室	小学生以下の親子でバランスボール	年2回実施 1回目は7月20日(土)コホミンにて	
⑦ 地域お楽しみ会	新春にアマ・プロの芸を発表	地域みんなで楽しみます	
⑧ こほく・あらき健康まつり	健康チェックや講演会などで健康の大切さを考えます	春・秋の2回予定	新木まちづくり協議会と共催
⑨ おやつこルーム	子育ての悩み解消を	毎月第2木曜 10:00~11:30	新木近隣センターにて新木まちづくり協議会と共催
⑩ 認知症サポーター養成講座	学校の授業で認知症を正しく学ぶ	委員が講師に協力	
⑪ こほく・あらき福祉まつり	福祉施設や小中高校と住民交流の場	10月12日(土)コホミンにて	学校・福祉事業所などが出演・出展し相互理解を深めます
⑫ 湖北地区ふれあいサロン	高齢者の交流の場	おしゃべりやピアノ演奏を楽しみ	
⑬ 新木ふれあいサロン	歌や小学生との交流など楽しい時間を過ごします		
⑭ らくらく健康体操	バランスボールやリズム太鼓	新木まち協と共催	

新木ふれあいサロンご案内 (田北ひろ子)

平成6年個人宅を開放し、地域の「高齢者の憩いの場」として開設されました。高齢者と共に楽しみ、元気で過ごせる場として、市の「きらめき事業」の一つとして位置づけられ市内各地域に開設されました。新木近隣センター多目的ホールにて開催。毎回「鳥谷部さんと歌いましょう」は実施します。

6/12(水)	新木小2年生と七夕交流会
7/10(水)	理学療法士による体操
9/11(水)	リズム太鼓で汗を
10/9(水)	ちぎり絵制作
11/13(水)	折り紙
12/11(水)	クリスマスコンサート
1/8(水)	お正月を楽しみましょう
3/26(水)	バス旅行(アンデルセン公園)

お問い合わせ・お申込みは和田まで ☎04-7105-5132

社協・まち協共催「らくらく健康体操」

(申し込み・会場: 新木近隣センターホール 参加費無料)

6/15(土) 13:00~15:00	リズム太鼓
8/28(水) 10:00~11:30	バランスボール
10/12(土) 13:00~15:00	リズム太鼓
11/27(水) 10:00~11:30	バランスボール
2/26(水) 10:00~11:30	バランスボール



社協主催「バランスボール体操教室」(会場: マスタダ)

3階社協前スペース、月初申し込み開始先着20名、申し込み: 地区社協、参加費500円)

9/26(木) 13:30~15:00
10/29(火) 13:30~15:00
1/28(火) 13:30~15:00
3/27(木) 13:30~15:00



「らくらく健康体操」で健康な身体づくりを (木田典子)

らくらく健康体操は「新木地区まちづくり協議会」と「湖北・新木地区社会福祉協議会」との共催事業です。会場は新木近隣センター、リズム太鼓は山口先生バランスボールは高橋先生です。健康に関するお話もあり、夏は熱中症対策、冬は風邪対策など参考になりますよ。クイズや計算も交えて体操をしますので脳トレにもなります。山口先生は、太鼓、フープ、ボールなどを使いテンポよく進みます。途中で間違えたりしますと、笑いが出て雰囲気や和やかになります。高橋先生は医療用のバランスボールを使います。転ばない座り方など教えてもらいながら、音楽に合わせて軽快に体操をしますので、初めての方でも終わる頃には慣れてマイボールを求める方もいます。参加者は体験した後は、にこにこ笑顔、すっきり姿勢で、身体のあちこちの凝り解消になります。開催日は下記を参照下さい。社協主催のバランスボール教室も開催します。