

隣保館だより 大野

2022年 3月

第534号

編集・発行 〒677-0025
西脇市大野 176 番地
西脇市立大野隣保館
TEL 0795-23-2291
FAX 0795-23-2290



いつまでも健康で幸せに！ ～転ばぬ先の杖作戦～

西脇市健康課から、「いつまでも健康で幸せに」というチラシが出されています。その中にはだんだん体力が弱くなり、「年のせい」と思っている人も、それは『フレイル(健康な状態と要介護状態の中間)』ではありませんか? とありました。

令和2年度高齢者健康診査受信者(1,076人)の回答で、「以前に比べて歩く速度が遅くなってきた」と答えた人が半数以上ありました。

転倒の原因の第一位は、下肢筋力の低下です。新規要介護認定で多い理由も、要支援では「下肢筋力の低下」要介護1.2が「認知症」です。

ウイズコロナの時代と言われ、外にも出かけず、運動もせず、ご近所でのおしゃべりも少なくなっていますか? 会話不足による認知機能の低下も指摘されています。

自分でできる「スクワット」や「もも上げ」などで下半身を強化し、転ばぬ先の杖を用意しましょう!

フレイル(虚弱)予防の三本柱



- ① たっぷり歩こう
- ② ちょっと頑張ってみよう
筋トレ

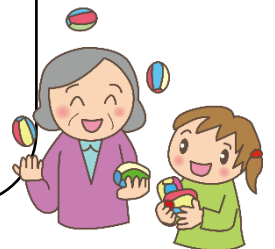
身体活動

栄養

- ① 食事
(タンパク質・バランス)
- ② 歯科口腔の定期的な管理

社会参加

- ① お友達と一緒に
ご飯を
- ② 前向きに社会参加を



座って足伸ばし
下肢筋力アップ



【1日の目安】
10回～20回 1日3セット

運動で
免疫力
アップ!



イスをもって足上げ



お口の体操

お口の健康は
全身に影響

要支援にも、要介護にもならないために、まずは自分のペースで運動してみましょう!

“コロナ禍の不安 ことばにして”

— 神戸新聞 2月9日掲載記事より —

三田市が「コロナ禍が心に与えた影響」をテーマに、高橋聡美(中央大学人文科学研究所 客員研究員)さんの講演記事が掲載されていましたので、転載させていただきます。



★社会の分断や情報の混乱が発生

コロナ禍が長引き、人々は不安や自粛疲れ、差別、デマなど様々な要因でストレスを感じている。

★若者の自殺増が顕著

20年の自殺者は全国で2万1081人。11年ぶりの増加となった。

このうち10、20代の若者は2965人で、前年比522人増。全体で増えた人数のうち6割近くを若者が占めている。特に女子中高生は前年比1.6倍以上と深刻な状況。

コロナ禍で家にいる時間が増え、もともと家庭内にあったドメスティックバイオレンス(DV)や虐待といった問題が悪化する事例がある。また病気や障害のある家族の世話をする「ヤングケアラー」の問題など家庭の状況によって格差ができてしまっている。

★生きづらさに気づくこと

人はいきなり死にたいと思うわけではない。「生きづらさ」が重なってストレスになり、心の病につながっていく。

しかし兆候を出さずに命を絶つ人も多く、そこに気づくのは難しい。

だからこそ、ストレスが溜まっているな、家庭が大変な状況にあるな、といった困りごとや悩みに気付いて声をかけ、話を聞き、可能なら必要な支援につなげてほしい。

そのためにも地域のコミュニティの結びつきを強めておくことも重要だ。



★コロナ禍に適応するために

「不安になるのは当然の反応だ」と受け入れ、何ができ、何ができなくなったのか状況を言葉にして整理することで不安を和らげることができる。

情報を選び、差別や中傷に流されないことで、「コロナから主導権を取り戻す」という意識を持ちたい。



“体も脳も働かせる音読”のすすめ

コロナ禍で、人と会ったり、言葉を交わす機会が少なくなり、認知機能が低下し、運動不足も重なり、声が小さくなります。声は筋肉や体力と大きく関係しています。ストレッチで体をほぐし、腹式呼吸で発声する。口周りの筋肉や舌を動かすことを意識して発音する。文字を目で読み取り認識し頭で理解し、発話する。音読は体も脳も働かせる作業なのです。 —くらしシニア—の記事より



新型コロナワクチン接種券

の届いたみなさんへ

大野隣保館でも申し込みの手伝いをさせていただきますので、お気軽にお越しください！

ワクチンを接種して、少しでも安心を得ましょう！



ワクチン接種に行くのに、むすぶんの利用はいかがですか？
申し込みのお手伝いをしますよ



令和4年度 講座生募集のお知らせ！

大野隣保館では、新年度4月よりの講座生を募集致します。気分も新たに何かに挑戦してみませんか？
初めての方も、継続の方も申し込みをお願いします。 お問い合わせは ☎23-2291

❖ 講 座 下記の通り(受講料は無料です。但し、教材料費は実費負担です。)

❖ 研 修 年3回程度の人権に関する研修会にご参加願います。

❖ 申 込 3月末日までに、大野隣保館へ申し込みください。

ただし、令和4年度予算成立前の為、内容に変更が生じることがあります。



講 座 名	開 催 曜 日	時 間	講師名(敬称略)	定 員
パ ソ コ ン	毎週水曜日(別途案内)	午後 7:30~9:30	斎藤 周蔵	15名
手 編 み	毎月第1・3木曜日	午前 9:30~11:30	小西 節子	20名
3 B 体 操	毎月第2・4火曜日	午前 10:00~12:00	高瀬 貞子 富永 なおみ 笹倉 千恵美	20名
生 け 花	毎月第2木曜日	午後 6:00~8:00	水杉 愛子	20名
布 あ そ び	毎月第1月曜日 第3月曜日はサークル	午後 1:30~3:30	遠藤 かよ	20名
みんなで歌う会	毎月第4木曜日	午前 10:00~12:00	吉住 直子	20名
料 理	毎月第1火曜日	午前 10:00~12:00	蛭田 千秋	20名
すくすく広場	毎月第2月曜日	午前 9:30~11:30	岡崎 洋子	10組
絵 手 紙	毎月第3火曜日	午後 1:30~3:30	中村 弘子	20名
フ ラ ダ ンス	毎月第2・4金曜日	午後 2:00~3:00	笹倉 祐子	20名
ヨ ガ	毎月第1・3水曜日	午前 10:00~11:00	リー みずほ	20名

※ 隣保館講座以外に、サークル活動もありますので、問合せ願います。

※ 各講座、サークルなど体験してみませんか？



講座生研修会のお知らせ

と き 3月25日(金) 午前10時~

内 容 「高齢者の暮らしの心得」

包括支援センター 藤原 八穂さん

「5歳若返る体操！」

市長寿福祉課 西村 香 さん

※ 講座生以外の方の参加もお待ちしています。



「みんなで歌う会」です。
参加者大募集中!!

3月の館行事・講座予定表

日	曜	午前	午後	夜
1	火			
2	水	ヨガ教室	生活相談	3Bサークルママ
3	木	手編教室	おり姫体操	【桃の節句】
4	金			
5	土			【啓蟄】
6	日			
7	月		布あそび	【消防記念日】
8	火		【国際女性デー】	
9	水	お茶サークル	生活相談	健康太極拳④
10	木		おり姫体操	生花教室
11	金		フラダンス教室	
12	土			
13	日			
14	月	すくすく広場		
15	火	★料理教室 ★3B体操	絵手紙教室	隣保館運営委員会
16	水	ヨガ教室	生活相談	3Bサークルママ
17	木	手編教室	おり姫体操	
18	金			
19	土			
20	日			
21	月	【春分の日】		
22	火	3B体操		
23	水	お茶サークル	生活相談	健康太極拳④
24	木	みんなで歌う会	おり姫体操	生花教室
25	金	講座生研修会	フラダンス教室	
26	土			
27	日	参加してね!		
28	月			
29	火			
30	水	生活相談		
31	木		おり姫体操	

弥生の【暦】を記入しています。
 ★講座は、予定日を変更しています。
 ※新型コロナウイルスにより、講座日を変更、中止する可能性があります。

ポイント手話

『ひなまつり』

①



両手で「雛」の字を横の線上に置き、手前に置く。

②



着物を着るイメージで、片方の手にもう一方の腕ののせる。まはは、扇を持つように。

「耳の日」

耳をツツペン



耳の日は、昭和31年に制定された。電話の発明者、ラジオ発明者のグラハム・ベルの誕生日でもあります。

今後、加齢による聴力の低下、ヘッドホンの使用などによる難聴者は増加していくようです。「耳の日」について考える大切な日です。

津万地区のみなさんを対象に生
《相談》 活・人権・教育などの相談を随時行っています。相談時間は、午前9時～午後5時45分です。お気軽にご相談ください。

《図書室》 人権・同和教育関係・一般図書をそろえて、閲覧・貸出を行っています。お気軽にご利用ください。

《大野隣保館よりお知らせ》

大野隣保館では、講座について、皆様のご意見、ご要望お待ちしております。TEL.23-2291

編集後記: ▼コロナワクチンの3回目接種が始まりましたね。西脇市も集団接種はモデルナ社製のワクチンです。交差接種の副反応が心配、という声も聞こえていましたが、今はワクチンを早く打つ方が大事。と担当者が言っていました。心配な方は個人医さんでファイザー社製のワクチンを打つ方法もあります。みんなで抗体を確保して、日常が戻ることを願います。

▼令和3年度の締めくくりとなりました。事業らしいことが出来ず残念ですが、来年度こそはと希望をもって取り組みたいと思います。みなさんもお気づきのことがあれば、どんなことでも遠慮なく隣保館までお知らせください。

▼2月に予定していましたが、講座生研修会を行います。ぜひご参加願います。