

令和2年4月15日

発行

犬伏地区
社会福祉協議会

編集

犬伏地区
社協総務部会

犬伏地区

第16号

社協だより

フレイル予防について

犬伏地区社会福祉協議会 会長 小早川 房 平

最近フレイルという言葉をよく耳にするようになりました。フレイルとは、わかりやすく言えば「加齢により心身が老い衰えた状態」のことです。健康でひんびんしている状態から要介護へ移行する中間の段階ともいわれています。

はっきり言えば、加齢にともない筋力が衰え、疲れやすくなり家に閉じこもりがちになるなど、年齢を重ねたことおきる衰え全般を指しています。誰もがフレイルの時期を通じて徐々に要介護状態に陥ると考えられています。

そこで、このフレイルに行くことをできるだけ遅くすることは誰もの願いです。

NHKの「ガッテン！」でも取り上げられました。

フレイル予防で、一生歩ける！

介護いらずの若返りワザ

「要介護」「寝たきり」にならない秘策それは、あなた次第と言われています。

高齢者の皆さん、次の三つのことを実行して老化をゆっくりやります（ごじまじま）。

そして要介護などご吹く風と一日一日を楽しく元気に、誰のせわにもならず、自分のやりたいことをやっつけてにこ笑ってすごしましょう。

一つ目は、「人とのつながり」をもつ！

近所の人と話したり、集まりにでかけたりしていますか？ 悩みや愚痴を言える友人はいますか？ 大切なことは「人に親切にすること」です。つまり「人とのつながりを大事にすること」になります。相手を大事にすれば自分も大事にしてくれます。人に親切にすることは、これまでの研究で体内の炎症が減ることが判っています。炎症が減れば病気や寝たきりが予防できます。

二つ目は、老化予防は「口」から始める！

美味しいもの、好きなもの、野菜もしっかりと食べられていますか？

なんと言ってもしっかりと栄養をとることは大事です。

「噛む力」「飲み込む力」「口周りの筋肉を強化することが大切です。歯もキチンと治療しましょう。口のせまいな衰えが

全身の老化を加速すると言われています。おしゃべりすることも口周りの筋肉を強化してくれます。

三つ目は、「歩き方を変える」と若さと健康が手に入る！

筋力低下にストップをかけることが大切です。

運動することは良いことだとは判っているが「運動が苦手」「時間がなくてなかなかできない」と言われる方も多くいます。

そんな人にもってこいの運動があります。

それは、歩き方を変えるだけ。そつです早歩きをすることです。歩き方を変えるだけで無理なく筋力がつくのです。

朝夕のウォーキング途中に「ちよつとキツイ」と感じる程度に三分間早歩きをします。筋肉に負荷をかけ筋肉を増やすことができます。早歩き後に三分間ゆっくり歩きます。

これを最初は、十五分から始め三十分続けてやれるようにしましょう。こつまでくればバツチです。お家に帰って牛乳をしっかりと飲んでたんぱく質を取って筋肉を作りましょう。

高齢者の皆さん、今日からこの三つのことを始めて下さい。「要介護」「寝たきり」を吹っ飛ばしましょう。

鑑塚町会の活動について

鑑塚町会長 小林賢次

鑑塚町は佐野工業団地の南東に位置し、町会内には「あぶつか公園」があります。東方には三轟山を望み、南方には新都市に接するなど開発が進み、昔の面影はほとんど無くなっており、チョピリ寂しい気が致します。

当町会では、市内一斉清掃の日程に合せ5月末と8月末の年2回、草刈等の作業を行っている



ます。特に苦勞する点は、三杉川と県道270号の方面の草刈です。草が繁茂しているため、草刈鎌では作業が捗りません。従って草刈り機を所持する町民が持ち寄り、一斉に作業を開始します。それ以外の人は、空き缶やゴミ拾い等を行い環境の美化に努めます。

町会地域内には、「あぶつか

公園」があり、佐野市から公園内の草刈を委託され、会員20名程が4月から10月までの期間、年4回の草刈作業を実施し公園内の美化を図っています。

「あぶつか公園」は春には桜や藤の花が咲き、秋は紅葉が美しいということで、訪れる人達の目を楽しませてくれます。毎週日曜日には、少年サツ

カーチームが試合をしたり、練習したりする姿が見受けられます。また、滑り台やブランコなどの遊戯施設で遊ぶ親子連れも多く目にします。

最後に鑑塚町には、栃木県から無形文化財の指定を受けている「宮比講神楽」があります。10代から80代までの年齢層によって構成されており、定期的な練習を行います。保存会の方々は、定期的に練習を行うことは勿論、地元鑑塚町の小学生を対象に年3回、また、

犬伏東小学校に向き10回ほど「宮比講神楽」の指導も行ってあります。

保存会の会長さんの話では、伝統ある「宮比講神楽」は、若い継承者が少ない事が最大の悩みだそうです。今後は若い人達に多数参加して頂き、「伝統芸能を末永く継承して行きたい。」と答えてくれました。



黒袴町の福祉活動

黒袴町会長 田村修 一

黒袴町は、万葉集に詠われている三義山公園西口エリアのメイン施設の有る町会です。

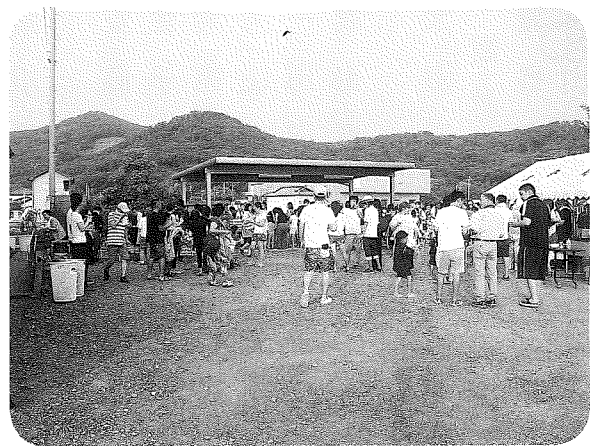
ハーブ園や万葉亭、西口駐車場など市内外からの来訪者の方々の憩いの場となっております。先人達からの古い歴史のある当町会では様々な形態での福祉関連活動を展開しております。数十年の歴史を誇る「史跡研究会」は町内外の古い歴史について定期的に研究会を開き連



綿と続いております。この研究会を参考に市と協力し公園用地に「おしどり塚」モニュメント建立いたしました。

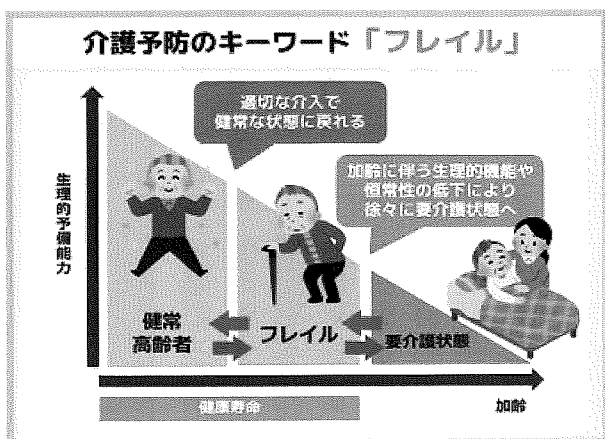
小集団活動としては、旧女性会 中心の「こなら会」「カラオケ」「グランドゴルフ」等の同好会活動の支援、助成をしております。

最大のイベントは、公民館広場で開催の「納涼祭」です。町会各種団体主催で企業様も1社協賛していただいております。当年の各種役員や小中学校の役員さん、女性会呼びかけの女性陣、育成会体協関係の男性陣、皆総出で準備設営運営いたします。毎年300名程の参加で大盛況です。幼児から高齢者まで夏の一日を満喫しております。募金箱も屋内屋外に設けて、ご協力をいただいております。「納涼祭」は各種の福祉活動の集大成としての重要な位置づけであります。



町会には、主要道路が縦横に走っており日々の交通量も多く、除草、ゴミ集積場管理、防犯活動、見守り等、多岐に渡り通年活動しております。更に、八幡神社、運動公園、墓地周辺、観音堂、公民館周辺等の除草剤散布を各担当会員、公園グランドはグランドゴルフメンパーが都度自主的に保守し通年管理しております。

これからも先人達の知恵や文化を守りつつ地域おこし、町おこしをお手伝いさせて頂き末永く豊かに安心して暮らせる町会づくりに努めて参ります。



活動状況の紹介

地区民生委員・児童委員 会長 小代久子

私たち犬伏地区民生委員・児童委員、主任児童委員2名を含めて34名で活動しております。

昨年12月に一斉改選があり、34名中19名が新任民生委員・児童委員として日々奮闘しています。

犬伏地区には、令和元年4月1日現在65才以上高齢者733名、ひとり暮らし高齢者725名、計1458名の方々がいます。

県の試算では、2040年には、高齢化率35・7%になるようです。そのような状況の中でそれぞれ自分の担当地区の高齢者の方々の心配ごとや悩みを傾聴し、時には自立の援助・相談事に応じ、福祉サービスの提供に繋げ手厚い見守りをしております。

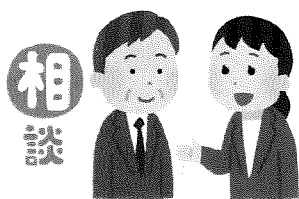
月に一度「定例会」を犬伏地区公民館で行い「自らのスキル」と「仲間と学び合う」研修を行っています。また地区社協にお世話になりながら、友愛訪問を実

話になりながら、友愛訪問を実

施し、赤い羽根共同募金運動、秀郷まつり、犬伏保育園の秋まつりへの協力、犬伏地区内小学校の入学式・卒業式への出席等行っております。

子ども達への関わりは主任児童委員の方々と協力して、地域の施設見学等も実施しています。すべての人々がより良い生活が送れるよう私たちの出来る事をこれからも継続して活動をしていきます。

「あなたのまわりに困っている人はいませんか。」をモットーに微力ではありますが、地域の方々の為にこれからも活動していきたいと思っております。



犬伏地区民生委員・児童委員及び主任児童委員

地区民生委員・児童委員

- | | |
|------------------|----------------|
| 七澤 三枝子 犬伏上町(北) | 大野 三恵子 富岡町(東南) |
| 大阿久 巳佐江 犬伏上町(南) | 沼田 孝幸 富岡町(北東) |
| 沖 利子 犬伏中町(北) | 橋本 紀子 富岡町(北西) |
| 松島 淳子 犬伏中町(南) | 清水 麗子 富岡町(南東) |
| 江連 恵美子 犬伏下町(北) | 関根 美代子 富岡町(南西) |
| 田名網 正昭 犬伏下町(南) | 加藤 文子 浅沼町(東北) |
| 齋藤 孝子 犬伏新町(北) | 篠崎 英子 浅沼町(西北) |
| 松島 洋子 犬伏新町(南) | 渡邊 美智子 浅沼町(西中) |
| 瀨下 利子 米山南町(北) | 小代 久子 浅沼町(西南) |
| 荒川 勝彦 米山南町(南)・栄町 | 小関 和子 西浦町 |
| 安藤 宏子 町谷町 | 大川 敏江 鏡塚町 |
| 金子 恵子 関川町(北) | 相子 香代子 黒袴町 |
| 大島 俊子 関川町(南) | |
| 大山 晴美 関川町(米山) | |
| 一川 己江子 伊勢山町 | |
| 廣瀬 義枝 伊勢山町(県住) | |
| 大室 昭次 | |
| 富士町(下)・葦川町・大栗町 | |
| 青柳 幸枝 富士町(上) | |
| 長谷川 加代子 富岡町(東北) | |

主任児童委員

- 渡辺 吉泰 主任児童委員
- 勅使川原 藤江 主任児童委員

