



令和6年 2月 発行

発行者:砂山地域集落支援員 阿部久美子

拠点施設:ぎよぎよかい めてたや

住所:塩谷1181 電話・告知端末:62-7273



### 超ロング昼休み ～平林小学校～



1月25日(木)に平林小学校の児童と、地域の方が交流する機会として超ロング昼休みが行われました。平林・砂山地域まちづくり協議会の連携事業として行われているこの超ロング昼休み、今回は長寿大学の手芸の会の方にもご参加いただき、節分に使うマスの作り方を教えていただきました。また、ミズキの木に紙粘土等で飾り付けを行い、一年の福を呼ぶ縁起物の団子の木を作りました。

子供も大人もニコニコして、作ってみたい！保育園の時にしたことある！どうしたらいいの？とにぎやかで楽しいひと時を過ごしました。

平林小学校で作った団子の木は、2月4日に塩谷の円福寺で行われた豆まきの際に飾っていただきました。



枝についている4色の団子は、  
赤 春の桜  
緑 夏の草木  
黄 秋の紅葉  
白 冬の雪  
の四季を表しています。



#### 団子の木の由来

「団子の木」は、1年の福を呼ぶ縁起物です。  
家内安全・年祝い・学業成就・無病息災・厄払い・火難除け・五穀豊穡等を祈願し、縁起物のえびす・大黒・千両箱・宝船・小判・鯛などのふなせんべいで飾り付けます。



## フレイル予防で健康寿命の延伸を

フレイル（虚弱）は健康な状態と要介護状態の中間の段階のことです。

高齢者の多くは、フレイルの状態を経て要介護状態になるため、フレイル予防をすることは健康寿命を伸ばすうえでとても大切です。

### フレイルの目安のとされる症状(J-CHS基準を改編)

- 体重減少：筋肉が落ちて体重が減った（半年間で2～3kg以上）
- 筋力（握力）の低下：タオルや雑巾がしぼれない、ペットボトルのふたが開けにくい
- 疲労感：普段の生活や動作でもすごく疲れるようになった
- 歩行速度：歩くのが遅くなり、青信号でわたりきれない
- 活動の減少：一日中家の中で座ったり寝たりして過ごすことが増えた

※5項目のうち3項目以上でフレイル状態の可能性が高いです。

### フレイル予防のポイント

栄養・・・食べる  
体力・・・動く  
社会参加・・・つながる



口腔・・・お口の健康

### 市で取り組んでいるフレイル予防・・・ぜひご活用ください

- 元気アップ教室
  - ・希楽々に委託して運動を中心に各集落で実施しています。
- 健康講話（保健師、栄養士）
  - ・フレイル予防について保健師や栄養士が講話します。
- 家庭訪問（保健師、看護師）
  - ・健診結果をもとに保健指導を実施しています。
- むらかみ体操（告知端末）
  - ・ストレッチ編、筋肉強化編、口腔体操編があります。

健康相談のある方はお気軽にお声掛けください

神林支所 地域福祉室 電話 66-6113