



いわふね新年研修会 2月10日(金)17:30～20:30

岩船地区区長会と岩船まちづくり協議会が主となり委員会を作って企画した「いわふね新年研修会」が3年ぶりに実施されました。村上市長高橋邦芳様を講師としてお招きし、村上市の市政と岩船地区の展望についてご講演いただき、その後の懇親会で、岩船地区の皆様と一緒に歓談しました。



岩船の歴史文化を知る会

2月5日(日)13:30～15:00

2月5日(日)のお茶の間では、「温故知新の会」様をお招きして、岩船地区の歴史について講演をしていただきました。内容は石船神社、北前船の寄港地としての岩船、島田亮斎さんのこと等々…



画像のようにスライドを使った映像資料を参照したり質疑応答などで参加した皆さん(30名程)と一緒に岩船地区について知識を深めることが出来ました。



岩船小学校4年生の学習発表

令和5年2月14日(火)9:15～10:00

小学校様の申し出により、授業の一環で新潟リハ大様に体験学習に行った成果の発表会を源内塾でいただきました。

児童たちはタブレットやプロジェクターを活用し、自分たちが体験した車いす・高齢者体験やバリアフリー化の視点を養うフィールドワークについて、聴衆として集まった岩船地区区長会・まち協関係者に発表しました。



下 発表の様子

左 発表後にアンケートをとる様子

今月・来月のお茶の間の予定

①5日のお茶の間 3月5日(日) 13:00~15:00

3月5日(日)のお茶の間は自由なお話・交流メインで、簡単なモノづくり。~30分位の時間。(ハットボトルキャップの小物・右写真参照)

小物づくりに参加する場合は持ち物ポンド・はさみ・ピンセット・100円

②健康づくり教室 2月17日(金)3月17日(金) 13:30~15:00



すこやか



保健師メモ

~フレイル知っていますか?~

以前、ある町内の茶の間にて、「前より疲れやすくなった」、「体重が少しずつ減ってきた」などの声を聞きました。みなさんはどうでしょうか?思い当たることがある…という方は、フレイルに要注意です。

フレイルとは、「**加齢によって、心と身体の働きが弱くなった状態**」を表します。心や身体の働きが弱くなると、ストレスに対処できる力も弱くなるため、**身体機能の低下や要介護状態となるリスクが高くなります**。フレイル自己チェックで、今の状態を確認しましょう。

質問		回答	
1	現在の健康状態はいかがですか	①良い ②まあ良い ③ふつう	④あまり良くない ⑤良くない
2	毎日の生活に満足していますか	①満足 ②やや満足	③やや不満 ④不満
3	1日3食きちんと食べていますか	①はい	②いいえ
4	半年前に比べて固い物が食べにくくなりましたか	①いいえ	②はい
5	お茶や汁物等でむせることがありますか	①いいえ	②はい
6	6か月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	①いいえ	②はい
7	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと感じますか	①いいえ	②はい
8	この1年間に転んだことがありますか	①いいえ	②はい
9	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	①はい	②いいえ
10	周りの人から、物忘れがあるとされていますか	①いいえ	②はい
11	今日が何月何日か分からない時がありますか	①いいえ	②はい
12	たばこを吸いますか	①吸っていない ②やめた	③吸っている
13	週に1回以上は外出していますか	①はい	②いいえ
14	普段から家族や友人と付き合いがありますか	①はい	②いいえ
15	体調が悪い時に相談できる人はいますか	①はい	②いいえ
16	会話の聞き取りにくさや、聞き間違いがありますか	①ない	②ある

お問い合わせ先

岩船まちづくり協議会事務局 津島 住所: 村上市八日市9-8 TEL: 56-7071 FAX: 56-6055

メール: kohei.tsushima@city.murakami.lg.jp HP: <http://www.iwafune-machikyo.net>

お問い合わせ先(保健師通信)

村上市役所保健医療課 岩船地区担当 保健師 川原あかり 電話: 53-2111 (内線2441)