

# 大注目の...フレイル予防講座

講座のご予約は  
新涯公民館  
953-5634まで



発行編集  
新涯公民館  
☎953-5634  
✉shingai-kouminkan@city.fukuyama.hiroshima.jp



フレイルは、日本老年医学会が2014年に提唱した概念で、「Frailty（衰弱）」の日本語訳です。健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下がみられる状態ことをさしますが、適切な治療や予防を行うことで要介護状態に進まずにすむ可能性があるとも考えられます。

日時：2020年9月18日（金）  
10:00～12:00（予定）  
場所：新涯公民館 実習室  
内容：「健康に過ごすための食生活！  
～防ごうフレイル・減らそう減塩～」  
※食生活改善推進員による講義とデモンストラ  
ーションを見学していただきます。  
（試食なし）  
対象：おおむね65歳以上の方  
及びそのご家族  
講師：新涯学区食生活改善推進員  
定員：15人（要予約）  
主催：福山市食生活改善推進協議会

日時：2020年9月25日（金）  
13:30～15:00（予定）  
場所：特養しんがい 交流室  
内容：フレイルとは??（フレイルチェック）  
この頃なんだか疲れやすくなって・・・  
わけもなく疲れたような・・・  
外出がおっくうになった・・・  
と感じることはありませんか？  
それは、「フレイル(衰弱)」のサインかも  
講師：辰川 和美さん  
社会福祉法人さんよう 理事長  
定員：20人（要予約）  
主催：新涯学区の福祉を高める会

日時：2020年10月14日（水）  
19:30～21:00（予定）  
場所：新涯公民館2階 会議室  
内容：「フレイルとは？」  
「楽しい脳トレ・体操」  
なぜフレイルが大切なのか  
介護予防のお話のための楽しい  
脳トレと体操  
講師：福山市保健所 健康推進課  
定員：20人（要予約）  
主催：新涯学区まちづくり推進委員会  
福祉・健康部会

日時：2020年10月23日（金）  
13:30～15:00（予定）  
場所：特養しんがい 交流室  
内容：フレイル予防のあれこれ  
毎日いきいきと生活するためには、  
「運動」「栄養のよい食事」「しっかり  
噛む」「社会参加」をバランスよく行  
うことが大切です。予防と対策を楽し  
く取り組みましょう！！  
講師：辰川 和美さん  
社会福祉法人さんよう 理事長  
定員：20人（要予約）  
主催：新涯学区の福祉を高める会

日時：2020年11月27日（金）  
13:30～15:00（予定）  
場所：特養しんがい 交流室  
内容：「自分らしい暮らし（ACP）」  
もしもの時のために、自分の最終段階を  
どのように過ごしますか？自分らしい  
生き方について、みんなで考えてみま  
しょう！  
講師：辰川 和美さん  
社会福祉法人さんよう 理事長  
定員：20人（要予約）  
主催：新涯学区の福祉を高める会

日時：2020年11月28日（土）  
10:00～11:30（予定）  
場所：新涯公民館2階 会議室  
内容：リンパセルフケア講座  
「お家リンパケアで、ガチガチ肩や背中・  
膝の疲労を改善へ」  
講師：河相 由加理さん  
アート・ナチュラルスペース代表  
定員：20人（要予約）  
主催：新涯学区まちづくり推進委員会  
福祉・健康部会

## フレイル予防6カ条

- ①ラジオ体操，スクワットなど自宅でできる運動を1日20～30分を目安に，できれば毎日行いましょう。
- ②肉や魚のタンパク質をしっかり摂りましょう。硬いものを避けなくて食べましょう。
- ③人混みを避けて、適度な散歩と気分転換をしましょう。
- ④趣味の時間をもって、心にゆとりをもちましょう
- ⑤一日一回、お友達とおしゃべりをしましょう。意識して会話を増やし，人とのつながりをもつことが大切です。
- ⑥睡眠をとり，スッキリした朝を迎えましょう。

「新型コロナウイルス感染症拡大防止」の行動自粛要請がある場合は，講座を延期または中止することもあります。ご  
理解とご協力をお願いいたします。

★各戸一部ずつお取りください(^o^)★

# お知らせ

新型コロナウイルス感染症の状況を鑑み、2020年度の「敬老会」、「学区民運動会」、「新涯ふれあいフェスタ」は、感染拡大防止のため、残念ながら中止することといたしました。楽しみにしておられた皆さま方には申し訳ありませんが、ご理解いただきますようお願い申し上げます。



新涯学区敬老会実行委員会  
委員長 日野 博  
新涯学区体育会  
会長 藤原 博文  
新涯学区まちづくり推進委員会  
委員長 倉田 秀孝

## 民生委員交代のお知らせ

担当地区  
新涯町四丁目21～26  
六丁目11～28  
担当：植田 祐自さん  
電話：954-2812

この度、横川保子さんが、ご退任されました。民生委員として長きにわたり地域のためにご尽力いただきありがとうございました。  
後任は、植田祐自さんが担当されます。よろしくお祈いします。

社会教育活動事業

## 「もっとプラスの子育て応援団」

と き 9月17日（木）  
午前10時から11時30分（予定）  
ところ 新涯公民館 2階会議室  
講師 梅垣 綾子さん  
（NPO法人リトミック研究センター認定講師）  
内 容 親子リトミック  
対 象 未就園児とその保護者  
持参物 水分補給とタオルなど  
必要に応じて各自ご持参ください。



☆当日は、動きやすい服装で来てくださいね。お待ちしております。

参加無料  
お問合せ：新涯公民館  
953-5634

## 「まち歩きウォーキング」マップコースが完成！！

新涯学区まちづくり推進委員会  
絆・活性化・文化部会

2017年度から、絆・活性化・文化部会で策定を続けてきました、「新涯まち歩きウォーキングマップ」が完成しました！

おすすめコースは **3** つ 

- ・ウォーターフロントプロムナード
- ・史跡巡り
- ・リバーウォーク

新涯の歴史や自然を感じながら、新涯のまちを散策してみよう！インターネット上でマップを見ながらスポットを巡ることができるコースです。

注：歩きながらのスマートフォン、タブレットの使用は大変危険ですので絶対におやめください！

## 事業報告

新涯学区まちづくり推進委員会  
福祉・健康部会

## 夏休みラジオ体操



8/3～8/7、8/17～8/21の期間、公民館の駐車場でラジオ体操を行いました。1日平均、約74人という多くのご参加をいただきました。

## なぞときウォークラリー

新涯学区まちづくり推進委員会  
教育・子育て部会



8/22に、夏休みイベント「なぞときウォークラリー」を初めて開催しました。暑い中、施設を巡りながら多くのなぞなぞクイズに楽しく挑戦しました。

特養しんがい、小学校、第6公園、公民館、を回ったよ😊