



こんにちは! 地域包括支援センターです。

毎日コツコツ フレイル予防 ~こころと体を元気にする生活習慣~

フレイルとは、加齢により心身の機能が低下して、「健康」から「要介護」に移行する中間の段階で、早めに対処すれば健康な状態に戻ることができます。

新型コロナウイルス感染症の流行は外出や他者との交流の機会を著しく減少させ、フレイルのリスクを高めました。不活発な生活は筋力の衰えや低栄養、活力の減退に直結します。

こころと体の健康の維持・向上のために、一日の生活習慣を見直して、暮らしの中に「フレイル予防」を取り入れましょう。



今日から始めよう フレイル対策 ポイントは3つ!

- ① 十分な栄養摂取
- ② 適度な運動で体力作り
- ③ 積極的な社会参加

① 低栄養を防ぎましょう

食生活へのこだわりを失っていませんか? 食事の量や質の低下は「低栄養」を招き、体力の衰えや筋力・骨密度の減少につながります。免疫力の低下にもつながり、健康寿命を損ないます。1日3食、バランスよく十分な栄養をとりましょう。特に骨や体を作るたんぱく質やカルシウム、ビタミンDを多く含む食品を意識して食べましょう。

② 筋力の低下を防ぎましょう

散歩や家事、植物の手入れも立派な運動の一つです。普段の生活の中で、意識して体を動かすことによって、筋力の低下を防ぐことができます。また、体を動かすことは気分転換になり、気持ちも前向きになります。ZTVにて「楽しくおうちで体操」も放映中です! 「川辺音頭」、「ふるさと中津」、「美山の歌」がZTVで放映されています。放映は10:00、15:00、19:00の1日3回です。※番組の構成上、放映されないことがあります。※ご希望の方には、DVDを配布します。

③ 人とのつながりを持ちましょう

社会とのつながりが希薄になると、意欲が失われるだけでなく、食欲減退や身体機能の低下につながってしまいます。外出できないときは電話などで友人や家族とこまめに連絡を取りましょう。自分に合った社会参加の方法を見つけて、積極的に他者との関わりを持ちましょう。
□町にある集いの場
元気アップ教室、いきいき元気サークル、脳トレクラブ、ひだまりカフェ(社協)、地域のサロン(社協) など

脳トレクラブ交流会

- 日時: 令和7年3月5日(水) 13:30~14:30
 - 場所: 日高川町防災センター
 - 内容: フレイル予防~栄養について~
 - 講師: 管理栄養士 岩崎 美香氏
- これからも住み慣れた地域でいきいき暮らしていけるよう、認知症予防・フレイル予防に取り組みましょう! 参加を希望される方は、令和7年2月14日(金)までに下記へお申込みください。

お問合せ 保健福祉課 ☎0738-22-9633/FAX 0738-32-7266

日高川町地域おこし協力隊通信 Vol.90

地域の活性化や農業の応援など地域協力活動を行っている「地域おこし協力隊」の活動の様子をお知らせします。

こんにちは! 地域おこし協力隊の足立です。11月と12月も引き続き鐘巻のビニールハウスで作業を行いました。日ごとに寒さが厳しくなり、屋外での作業ではその冷え込みが身にしみる季節となりました。しかし、寒くなるにつれてミニトマトの味がどんどん良くなり、美味しいミニトマトを楽しめる季節がやってきました。ミニトマト好きの私にとってはこの寒い時期も悪くないなと思っています。



足立 貴弘

今年のミニトマトの収穫量は、12月末時点で昨年よりも1割増となっています。味も収穫量も良好で、まさに順風満帆! かと思いきや12月初旬から枯れてしまうミニトマトが続出してしまいました。全体の約1割が枯れてしまったと思います。地元で農業の方に相談したところ、原因

今年も収穫、販売のシーズンがきました! シーズンがきました! 日高川町の皆様、お正月気分も抜け、また忙しい日々をお送りかと思えます! 僕たちも甘夏、八朔の収穫を控えて準備万端という感じですが、今年はどうやらなあとこの時期は不安です。農家の皆さんも同じかと思えますが、この一年の成果として収量や出来があります。シビアナ世界やなと思えますがやはり収穫の喜びには変えられないと思います! 早く僕らの畑継いでくれる人現れませんか? (笑) 2月11日は農業祭もありま



甘夏とまことフィッシング

す! 日高川超さけび隊として盛り上げに行きますので、皆さんぜひ遊びに来てください! さあ、いよいよ今年シーズンの甘夏収穫の時期を迎えました。お笑い芸人ですが、「口を動かす暇があったら、手を動かせ!」をスローガンに頑張っていると思います(笑)。まずは草刈りだと準備したのですが、鹿さん達が綺麗に食べてくれてました。入野にある、わんだーらんど甘夏畑ですが、沢山の果実がなっているもの、今年実は実が小さめです。「もうちょっと摘果をしておけばよかったなあ: たにさかの責任や〜」と喋りそうになりましたが、我慢して手を動かすことにしました。イベントなどでの販売会もあると思いますので、見かけた時はぜひよろしくお願いします。大阪ならばロカリストで甘夏わんだーラスクも好評販売中!

土地・建物・農地・遺産分割協議書... この手続き誰に頼めば良いのかな? お気軽にお電話ください!!

谷久保行政書士・土地家屋調査士事務所
行政書士・宅地建物取引士 谷久保 浩二
認定土地家屋調査士・測量士補

TEL(0738)54-0934

OTERA MAE RESTAURANT ANCHIN since 1973

会席料理・ランチ・鍋料理・仕出し弁当
テイクアウト・デリバリー ご相談下さい

お食事処 道成寺 参道沿い あんちん
あんちん別邸 石蔵(いしくら)

【お問い合わせ】 TEL 0738-22-2964 日高川町鐘巻1745-3

まだまだ人生これから 生きがいづくりのステージへ!!

60歳以上のお仕事したい方に!
日高川町在住、60歳以上の方で健康で働く意欲のある方に!
◆ 平均年齢 73.6歳 ◆
※お仕事内容はセンターによって異なります

お問合せ先 日高川町シルバー人材センター
電話(0738)24-9012
日高町日高川町大字土生160番地2

公益社団法人 和歌山県シルバー人材センター連合会

遺言、任意後見、家族信託... 障害のあるお子様の将来を守るために、知っておいて欲しいことがたくさんあります! お気軽にお問い合わせください。

TANPOPO Administrative Scrivener Office
行政書士たんぽぽ法務事務所
行政書士 森 一也
日高川町千津川4430-1 Tel:0738-70-4816
mail:tanpopo.gyousei.wakayama@gmail.com