

地域で輝くシニアになろう！

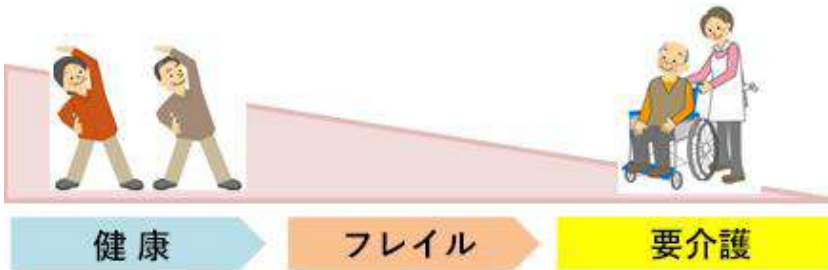
いきいきシニア通信

季刊
2018年
春号

フレイルをご存知ですか？

「フレイル」とは、加齢に伴って、筋力の低下、活動性の低下、認知機能の低下、精神活動の低下など健康障害を起こしやすい虚弱になった状態のことをいいます。

この状態を未然に予防し、あるいは状態を軽減させることは、健康寿命の延伸に大変効果的です。近年、健康寿命をのばすために、フレイル予防が注目されています。



どうしてフレイルになるの？

食欲の低下、運動量の低下、筋力の低下など、加齢による変化がいくつも重なり、転倒しやすくなったり、認知症のきざしなど、さまざまなトラブルや症状が出現し、病気やストレスへの抵抗力がなくなり、自立して元気に過ごす生活機能が低下してきます。

どうすればならずにすむの？

フレイル予防には、食事、運動、社会参加などがポイントとなります。

【食事】

規則正しくバランスの良い食事をとることを心がけましょう。量を減らしても食べる種類は減らさないように。みんなで楽しく食べることも大切です。



詳しくはこちらのパンフレットをご覧ください。
市役所本庁舎、市民センター・公民館などで配布しています。



【運動】

日常生活に運動を！まずは歩く時間を増やすだけでも。



【外出・交流】

家でじっとしているだけでは、刺激も少なく、足腰も弱り、フレイルに陥りやすくなります。自分に合った活動・交流の場を見つけてみましょう。

お問い合わせ先：

藤沢市 地域包括ケアシステム推進室

0466-25-1111 (内線 3285)

第7回地域活動見本市

は2月10日(土) 藤沢市市民会館の第2展示集会ホールで開催されました。極しい寒さの中でしたが、今回も沢山の方(420名)にご参加頂きました。地域で輝くシニアになろう!と、活動している21の市民団体が出展し、展示説明だけではなく、参加者に実際に体験していただいた団体もありました。熱心な参加者の方も多く、終了直前まで、会話が途切れることがありませんでした。





エッセイなごさ会

書いてみませんか ささやかなできごと 遠い日残して
きた想い 自然とのふれあい 家族との風景 いろい
ろな思いを あなたのことで



講師 能勢健生氏（昭和21年生まれ 早稲田大学卒業
高島屋勤務 藤沢市在住）

例会 湘南なごさ荘（藤沢市鵠沼海岸6-17-7）
毎月第1・第3水曜日 10時～12時

詳細は「エッセイなごさ会」のホームページをご覧ください



エッセイなごさ会

連絡窓口：若林信男 電話：0466-27-0820
メール：2430waka@asahinet.jp

湘南マリンスクエアダンス クラブ

連絡先：高瀬 美恵子

T 080-6782-5308

F 0466-28-6557

M mieko-2ji3wa.7292

@ezweb.ne.jp

8人が一組になって踊るスクエアダンスは、戦後アメリカから伝えられたものです。掛け声をかけるコーラーさんがいて、その指示に基づいて瞬時に行動を起こします。脳に伝えられた言葉を理解して行動に移す。フォークダンスの一種というもの、これがスクエアダンス独特のもので、これがスクエアダンス独特のもので、これがスクエアダンス独特のもので。認知症予防や若返りにつながると評判です。ぜひ一度体験してみてください。



済美スターズ

連絡先：飯田 誠

T 080-5485-1474

F 0466-24-1474

M hop1620@yahoo.co.jp

皆さんが小さい頃吹いたハーモニカをまた手にしてみませんか？私たちは、藤沢公民館で毎週火曜日の夜7時から9時まで練習しています。月2回入山先生のご指導を受け、先生の来られない週は、私たちが順番にリーダーとなって自分で考えてきた方法で練習を行っています、良かったら一度私達の練習を見学に来られませんか？



特定非営利活動法人 日本生涯現役推進協議会 湘南支部

連絡先：大平 正樹

T 0466-53-5512

F 0466-55-5211

M odaira@shonan-plus.co.jp

100年時代到来！いつまでも元気にイキイキと！一人でも多く【生涯現役】として活躍できる社会の実現を目指しています。当団体では、健康・趣味ワークショップ・お笑い・ライフプランなど様々なイベントや講演会を開催しています！少しでも興味のある方はお声がけ下さい。あなたも毎日楽しくワクワクしながら過ごしませんか？



※ご紹介の情報は「みんないきいき地域活動見本市」参加団体一覧表より抜粋しています

～地域で輝くシニアになろう！「いきいきシニアライフ」サイト紹介～

いきいきシニアライフを応援する情報サイトをご存知ですか？
地域で活動する団体の紹介や いきいきシニアの体験談、レポート、各種催し、等々…
いろいろなお役に立てる情報が掲載されています。



ホームページは

いきいきシニアサイト



検索

<http://ikiikifujisawa.jp/>

会社人間から社会人間へ変身

地域活動見本市で団体の詳しい説明を受けたのがきっかけで入会し、活動している人が増えています。第5回の会場で団体の説明を聞いて興味をもち、体験の後入会して活動を始めた方が、どのように楽しんでいるのか、日ごろの様子を紹介します。



第5回の会場風景

きっかけは地域活動見本市

以前から農業の楽しさを熱心に説いていた昔からの飲み友達から、1年前に「地域活動見本市という湘南のシニアクラブの発表会があり、自分達も出展するので顔を出さないか」と誘われて、当日、藤沢駅への買い物ついでに覗いてみました。

すると、思いの外多くの団体が参加していて、会場内はシニアパワーで熱気むんむん。お目当てのブースではクラブの方が（内心、もういいです！という位）説明をしてくれて、この時、「農作業は余程楽しいのだろう」と想像しました。

そしてお土産として頂いた人参を家で調理すると、その甘さに妻と2人でびっくり！そのニンジンの効果で、妻が強く参加を勧めるようになり、体験入会を経て参加しました。



皆で収穫物を分配

ある日の農園作業

9時半に農園集合。その日の作業と人数割りの説明を受けた後、ラジオ体操で体をほぐしてから作業開始。皆さんは、不思議に自分の役割をわきまえていて、指示があるわけでもないのに、上手く3つの農地に分かれます。私のような初心者に向く作業もあり、多くの作業を経験できて、活躍できる場があるので満足感も得られて楽しめます。

持ち寄った収穫物を均等に分けてから、全員で輪になって座り昼食をとります。この時、冷たい発泡酒のうまいこと！雑談に花が咲き、様々な情報が手に入るひと時です。

農作業は新しい発見がいっぱい！

野菜を植え、育てて、収穫するということは、1年がかりの作業で、暑さ寒さに対応することは当然ながら、雑草との戦いの日々です。作業の多い時でも月に6回程度ですから、夏など野菜よりも大きくなった雑草を取る必要がありますが、野菜と雑草の見分け方、鋤やつるはしの使い方等、初心者にとっては難しい作業です。また、家庭菜園のキュウリやトマトのように簡単に取れるものばかりでなくて、ネギやゴボウのような根菜類を途中で切れないようにするには、周りを先まで掘って静かに抜く注意も必要ですが、そんな時、ベテランの方のスムーズな作業がお手本になります。



1号農地から富士山を望む

今でもボランティアながら2法人の経営に関わり、週1回の出勤と在宅の仕事で忙しい毎日なので、趣味と言えば週1~2回のスポーツジム通いと、最近妻に勧められて始めた簡単な家庭菜園でした。そんな中、周りの勧めもあり活動が広がるようになりました。クラブ内には、農作業ばかりでなく、福祉ボランティア活動や俳句・合唱など幅広い範囲にわたる活動があるので、興味を持っています。活動の範囲は、少しずつ広げていきたいと思えます。



新年会でコーラスを聞く

（じゃおクラブ会員 T.S 記）

【藤沢市内の主な年間イベント予定（2018年3月～2018年5月）】

イベント名	開催予定日	開催場所
第35回 湘南江の島 春まつり	3月10日(土)～3月11日(日)	江の島ほか
藤沢・江の島宝探し「エノシマトレジャー」	2月10日(土)～3月31日(土)	江の島エリア、長後エリア
湘南ふじさわの四季(16) 六会・善行の春	3月18日(日)	★藤沢本町－六会日大前
引地川と大庭城址公園の桜	4月2日(月)	★六会日大前－藤沢駅
遠藤竹炭祭	4月15日(日)	遠藤健康の森
春季開山忌	4月21日(土)～24日(火)	遊行寺
宮原レンゲの里まつり	4月下旬～5月上旬	宮原(目久尻川大昭橋下流付近)
新緑の天獄院参道の苔	5月22日(火)	★藤沢駅－藤沢駅

※開催場所・開催日は変更または中止となる場合があります。詳しくは藤沢市観光協会ホームページおよびチラシ等をご覧ください。★湘南ふじさわウォーキング協会開催のイベントです。ホームページなどをご覧ください。


ご存知ですか？ 健康づくり ウォーキングマップ ふじさわ

「気軽にウォーキングを始めたいけれど、きっかけがない」と思っている方へ

健康づくり普及推進団体「健康ふじさわ」(市民ボランティア)が作成した、ウォーキングの効果や健康管理、おすすめのコースを掲載した「健康づくりウォーキングマップふじさわ」をぜひご活用ください。



ウォーキングマップふじさわは13地区13冊。各冊子では、【距離】2.5Km～6.6Km【所要時間】40分から110分程度のコースを、それぞれ5コースずつ紹介しています。

 各冊子ではウォーキングの知識も掲載

1. ウォーキングの効果(生活習慣病の予防など)
2. Let's ウォーキング(準備から終了まで)
3. 楽しく安全に歩くために(歩き方のポイント)
4. ウォーキングアップとクールダウン

各市民センター・公民館、市役所本庁舎1階、保健所・南保健センター1階などに配架しています。

マップ「活気づく教育文化のまち明治」で紹介されている「小笠原東陽・御霊神社コース」をご紹介します。

距離：5110m
時間：約70分



小笠原東陽・耕余塾をたずね、引地川遊歩道のけやき林等で森林浴が楽しめることでしょう。

明治市民センター・公民館スタート ⇒
小笠原東陽の墓 ⇒ 耕余(余)塾跡 ⇒



上村橋 ⇒ 引地橋 ⇒ おしゃれ地蔵 ⇒ 御霊神社 ⇒
明治市民センター・公民館ゴール

発行 藤沢市地域包括ケアシステム推進室
TEL：0466-25-1111(内線)3281
認定NPO法人湘南ふじさわシニアネット
TEL：0466-52-5577