

へいごうどひとめぐり

町民同士で心身をチェックし健康維持 神戸町 フレイルサポーターの皆さん

高齢化が進むなか、元気に自立して生活できる「健康寿命」の期間を延ばす事が重要視されています。その取り組みの一つを支えているのがフレイルサポーターの皆さんです。

「フレイル」とは、加齢に伴い心身の活力が低下し、要介護の手前の状態にあることを指す言葉で、サポーターの皆さんが運営するフレイルチェック会で状態を測定することができます。チェック会では筋肉の衰えを簡単に確認する「指輪っかテスト」や質問票、機器を用いた測定で状態を確認します。町民が運営しているため、参加する事が社会的な繋がりになることも特徴です。



▲中央公民館でのフレイルチェックの様子



▲栄養・運動・社会参加の状態を見る「イkebanaチェック」



▲「指輪っか」のポーズをとるフレイルサポーターの皆さん

令和元年度に、安八郡の三町が県内で初めてフレイル対策の取り組みを開始。サポーターの皆さんは地区の「いきいきサロン」等の行事としてチェック会を開催し、地域の方の状態を測定するなど活動を続けてきました。リーダーを務める吉田豊さん(新西保)は「毎年の行事にすることで自身の変化を確認する楽しみにもなる。将来的には各地区でチェック会が根付くことが理想です」と話します。

現在は感染症対策のため地区での活動が休止されていますが、今年10月からは中央公民館の大会議室を会場として、町全体から参加者を募ってチェック会を行っています。当初15名だったサポーターは現在29名まで増え、役割分担をしながら運営をしています。副リーダーの佐藤一敏さん(横井)は、「高齢者が心身ともに健康であることが、子や孫の世代の負担を減らすことに繋がります。ぜひ多くの方に気軽にチェックを受けてもらいたい」と呼びかけました。

次のフレイルチェック会は12月24日に中央公民館にて開催予定です。申込等の詳細は9ページの「フレイルチェック参加者募集」をご覧ください。

戸籍の窓

10月1日～10月31日までの受付分
(届出順・敬称略)
希望者のみ掲載しています。



お誕生おめでとうございます

区名	お子さんのお名前(ふりがな)	親さんのお名前
福井	下田 莉愛 (りあな)	・青空, 慧果
丈六道	日面 かな (かな)	・裕輔, 明里
高塚	竹中 穂華 (ほのか)	・杉人, 幸恵
下宮	若山 杏 (あん)	・智也, 香織
中沢	伊藤 福都 (ふくと)	・裕矢, 亜里紗
丈六道	林 響貴 (ひびき)	・巧貴, 杏奈



ご結婚
おめでとうございます

末守	林 陽介	♥ 藤井 莉野
加納	永田 尚也	♥ 岩間 奏歩
昭和町	古田 誉裕	♥ 大江 翔子

人のうごき

令和3年11月1日現在

人口	18,754人(-18)
男	9,173人(-10)
女	9,581人(-8)
世帯数	7,091世帯(-3)

※()内は前月との比較



心からお悔やみ申し上げます

宮町	川本 孝一	(90歳)
西保	杉山 一利	(90歳)
下宮	立川 敏身	(72歳)
瀬古	清水 勇	(82歳)
鍛冶屋町	山田 みね子	(97歳)
南方	清水 千代	(95歳)
瀬古	高田 利冲	(84歳)
南方	野村 闡正	(78歳)
柳瀬	松野 マサ子	(98歳)
瀬古	宇野 邦男	(81歳)
瀬古	村瀬 辰男	(88歳)
加納	小寺 舜二	(80歳)

