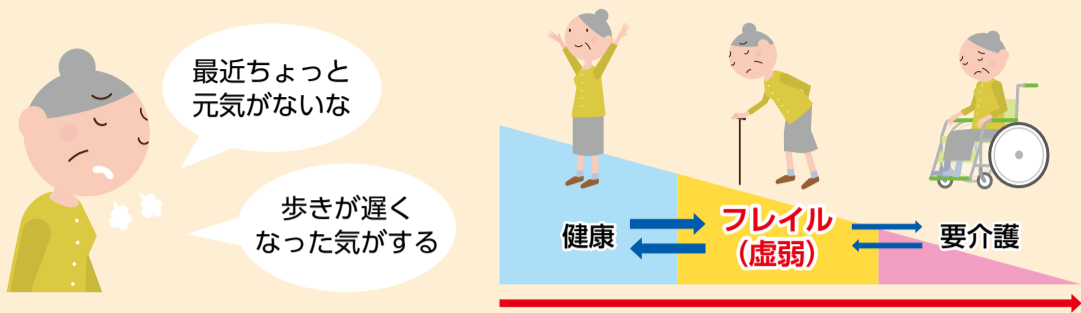


# フレイルを知っていますか？

～あなたや身近な人に、こんな変化はありませんか？～



## Step1 まずは今の健康状態をチェック！～イレブンチェック～

栄養	Q1. ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	Q2. 野菜料理と主菜(肉や魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
	Q3. 「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通にかみ切れますか	はい	いいえ
	Q4. お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
運動	Q5. 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	Q6. 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	Q7. ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社会参加	Q8. 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
	Q9. 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	Q10. 自分が活気にあふれていると思いますか	はい	いいえ
	Q11. 何よりも、もの忘れが気になりますか	いいえ	はい

飯島勝矢(東京大学高齢社会総合研究機構)監修  
「フレイル予防ハンドブック」を基に作成

回答欄の右側に該当すると**要注意**↑

問申 健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

“**フレイル**”とは、年を重ねることで体や心のはたらきが少しずつ弱まっていく状態のことです。  
フレイルの兆候に早めに気づいて対策をすれば、健康な状態に回復することができます。

## Step2 フレイルチェックに参加してみよう！



片足立ちテストの様子

☑北区在住の65歳以上の人  
☑各開催日の7日前までに電話で申し込み



月	日	曜	会場	時間
R8.3	4	水	葛塚コミュニティセンター	13:30～15:30
	6	金	北地区コミュニティセンター	
	11	水	岡方コミュニティセンター	10:00～12:00

## フレイルサポーターによる出前講座も実施！

地域の茶の間やサロンで、簡単なフレイルチェックや日常生活でできる予防のコツを楽しく紹介します。  
☑希望日の2か月前までに電話で申し込み



出前講座の様子

## ござはなレポート

### 葛塚織の伝統技術を体験

11月15日(土)、北区郷土博物館で「葛塚織手織り技術伝承講座」が開催されました。この講座は9月から始まり、縦糸となる糸の長さとお本数(660本)をそろえるところから布を織り上げるまで、葛塚織の制作工程を全8回にわたって体験するものです。この日は、糸の張り具合を確認した後、織りの作業に取り組みました。参加者は「手織りの布は市販品にはない風合いがある。手間ひまがかかる作業だが、参加して楽しかった」と話しました。

葛塚織手織りの会山本会長は「葛塚織が若い人に伝わり、技術が受け継がれてほしい」と思いを話しました。



## 食推イチオシレシピ カブと鶏手羽元のスープ煮

新潟市食生活改善推進委員協議会 北支部 木崎グループ

4人分の材料	
カブ	………4個(360g)
カブの葉	…4枚(40g)
鶏手羽元	…8本(400g)
ニンジン	………40g
ショウガ	…一片(20g)
水	………720cc
しょうゆ	………小さじ2
塩	………ひとつまみ
こしょう	………少々

### — 作 り 方 —

- カブは食べやすい大きさに切る。カブの葉はさっとゆでて水気を絞り2～3cm幅に切る。ニンジンは短冊切り、ショウガはすりおろす。
- 鍋に鶏手羽元と水を入れて火にかけ、あくをとりながら中火で加熱する。鶏手羽元に火がとおったら、カブとニンジンを加え、さらに加熱する。
- カブとニンジンに火がとおったらカブの葉も加え、しょうゆ、塩、こしょうで味を調える。ショウガのおろし汁を加え、ひと煮たちさせて火を止める。

この季節のカブは煮崩れしにくいので、煮物やスープにするのがおすすめです。  
骨付き肉から出るだしがカブにしみておいしくいただけます。

〈1人当たりの栄養価〉  
エネルギー：148kcal たんぱく質：12.6g  
脂質：8.6g 炭水化物：3.8g 食塩相当量：0.9g



## かわいい消しゴム けしごむてん

場町 北区文化会館(☎388-6900)

### ■けしごむ展示

令和8年1月4日(日)～18日(日) 午前9時～午後5時  
(13日は休館)



詳しくはこちらから▲

### ■スペシャルイベント

#### 第1弾 けしごむ100円つかみどり

☑1月11日(日) 午後1時半～  
(午後1時から整理券配布)  
☑18歳以下(先着300人)  
¥100円



けしごむバイク

スイーツ缶

#### 第2弾 けしごむばいきんぐ

☑1月17日(土)、18日(日) 午前10時～午後4時  
(両日とも正午～午後1時はお休み)  
☑各日先着300人(※なくなり次第終了) ¥600円

#### 第3弾 けしごむworkshop

☑1月17日(土) けしごむスイーツ缶 ①午前10時～ ②午前11時～  
けしごむユニコーン缶 ③午後1時～ ④午後2時～  
☑1月18日(日) けしごむいちごパフェ ⑤午前10時～ ⑥午前11時～  
けしごむメロンパフェ ⑦午後1時～ ⑧午後2時～

☑①～④各回先着20人、⑤～⑧各回先着15人

※小学3年生以下保護者同伴

¥①～④800円、⑤～⑧1,500円

☑電話で同館(希望するワークショップの番号を伝えてください)



いちごパフェ

メロンパフェ

## これからの季節は、ストーブやたばこの不始末が原因による建物火災に注意！

問北消防署予防課予防調査係(☎387-0119)

令和5年			令和6年		
月	発生件数	主な原因	月	発生件数	主な原因
1～4月	6件	たばこ たき火 電子機器	1～4月	3件	ストーブ
5～8月	9件	たばこ 放火	5～8月	7件	たばこ こんろ 放火
9～12月	8件	たき火 たばこ 放火	9～12月	5件	たき火 たばこ

北区の火災発生件数比較

### ・ストーブ

- 上に洗濯物を干さない。
- 点火したまま給油をしない。
- 近くに燃えやすいものを置かない。

### ・たばこの処理には十分注意する。

### ・周囲の安全を確認してから火気を取り扱う。

火の取り扱いに気を付け、良い年々年始を過ごしましょう。

