



コミュニティだより



発行者：新津中央コミュニティ協議会(新潟市秋葉区新津本町1-2-39 TEL 0250-24-4219 FAX 0250-24-4229) 発行人：中村信也
URL <https://niitsuchuo.jimdofree.com/>

フレイル チェック

- ・6月8日(火) 午前10時から
- ・新津地域交流センター多目的ホール
- ・対象は65歳以上の方
- ・定員は30名(先着順・要申込み)

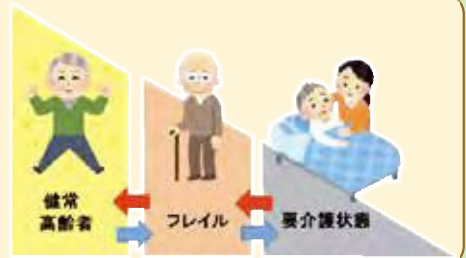


主催：新潟市 協力：新津中央コミ協 健康福祉部

フレイルとは？



虚弱を意味する言葉で
加齢により、心身の活力が
低下した状態のことです



ふくらはぎ周囲長・握力



片足立ち上がり



4つの チェック

手足の筋肉量



滑舌(パ・タ・カ)



「サルコペニア」

- ・年をとるにつれて筋肉が衰える現象。
- ・フレイルの最も大きな原因の一つ。
- ・筋肉の衰えは、栄養不足、転倒・骨折、認知症になるリスクを高め、要介護状態へとつながっていきます。



チェックシート

65歳以上の方を対象に、4項目のフレイルチェックがこなされました。
緊張した顔になったり、笑顔になったり、少し残念な顔になったりと取り組まれました。

フレイル予防教室 「口腔ケア」で、歯と口を健康に

歯と口のケアが健康長寿の秘訣です



6月24日(木)
午前10時から



講師
歯科衛生士
柳 亜子さん



お口の機能を保つ事は、身体の健康を維持するとも言われています。栄養不足や誤嚥を招くだけでなく、生活の不活発を招く恐れもあります。
正しい口腔ケアをする事で、健康で元気な毎日を過ごしましょう。

フレイル予防教室 「食生活改善」で、低栄養予防

語呂合わせで楽しく栄養を

合言葉は

「さあにぎやかにいただく！」
ですヨ!



講師

管理栄養士
高橋 政子さん

7月8日(木) 午前10時から



保健師：今井宏実さん
保健師：小柳舞子さん



「年寄りだから粗食でいいの」といった声を耳にします。しかし、低栄養状態を招く危険性があります。

【さあにぎやかにいただく】で、毎日7点以上の食材を摂取しましょう。食事量を抑えても、7点以上摂取で低栄養から「さようなら」

- ☑ さかな 動物性たんぱく質やカルシウム、ビタミンDが豊富。
- ☑ あぶら 適量の油分は、細胞などをつくるのに必要。
- ☑ にく 良質なたんぱく質の代表。
- ☑ きゅうにゅう たんぱく質とカルシウムが豊富。
- ☑ やさい ビタミンや食物繊維を十分にとれる。
- ☑ かいそう 低エネルギーでも、ミネラルと食物繊維が豊富。
- ☑ いも 糖質でエネルギー補給。ビタミン・ミネラルもチャージ!
- ☑ たまご いろいろな調理法で簡単にたんぱく質がとれる。
- ☑ だいず たんぱく質の元となる必須アミノ酸や、カルシウムも豊富。
- ☑ くだもの ビタミン・ミネラルが多く、食物繊維もとれる。

上の10食品群の☑1つで1点、毎日7点以上を目指しましょう!!

「食生活の新しい目安」
健康長寿新ガイドライン策定委員会より引用



予防教室のあとは体操!

予防教室のお話で、少し硬くなった身体をほぐします。理学療法士の新井春美さんの指導で、手足を動かします。これで、頭も身体もリフレッシュです。

災害への備えがおこなわれています

【秋葉消防署】新潟県消防防災航空隊との林野火災連携訓練



ヘリコプターへ
消火用水を
給水・散水



5月26日(水)
午前10:00から

ヘリコプターが
阿賀野川から
自己給水・散水



消防隊の皆さんが素早く運ぶホースで給水・散水とヘリコプターに装着されたバケツで水を直接汲み上げ給水・散水という訓練でした。緊張感のあるきびきびとした行動に、災害と向き合う厳しい姿勢が印象的でした。

秋葉区土砂災害ハザードマップ現地調査

田家・秋葉地区



7月18日(日)午前中、防犯防災部の皆さんが田家・秋葉地区バザードマップ現地調査に出かけました。噴水公園を出発して「無料休憩所秋葉苑跡」「秋葉湖とゴルフ場間の法面崩落改修現場」と周りました。廃墟と化している秋葉苑跡をどのようにしてゆくの、他の法面崩落危険箇所をどうするのかなど、行政に働きかけをしてゆきます。なお、秋葉湖とゴルフ場間の工事は完了しています。

避難所現地検討会

8月24日(火)14時・新津第一小学校ボランティア室



避難場所

備蓄用品



避難所に指定されている新津一小で、避難場所・備品と備蓄品を見たり使用したりしました。卓上コンロのガスを使用した発電機、日用品が入った避難所運営セット、物品保管室の備蓄品など非常時の備えがなされていました。

説明 東区役所職員 松本雅之さん

堀出神社 夏季例大祭「御神輿巡幸」

【もうひとつのお祭り】

新津の夏祭りというと勇壮な屋台・出店・ポップ焼きでしょうか。しかし、新型コロナのため中止になりました。そんな中、もうひとつのお祭り「御神輿巡幸」がおこなわれました。お稚児様や町内の名前の入った提灯は自粛でしたが、もうひとつのお祭り「御神輿巡幸」・・・？「おみこし様」の行列を見てください。



堀出神社
御出立



跨線橋を登ります



祭 山谷町



新津本町3丁目



新津本町
4丁目

祭 祭 祭
新津本町2丁目



新津本町1丁目



お出迎いの
皆さん ①





日宝町



新町



お出迎えの
皆さん 2



取材メモ

この日は30度超えの暑い日でした。御一行様も休憩を取りながら巡幸されました。そんな中、天狗様は野外で休まれています。「喉は乾く」でもお面は取らず。ストローを使って水分補給していました。天狗様「さすがです！」
(山谷町町内会館にて)



ご到着

8月20日(金)正午、堀出神社を夏季例大祭「御神輿巡幸」が天狗様の先導で、旧新津の街中へご出立されました。何ヶ所かの休憩をはさみ17時すぎに堀出神社に着輿されました。
お参りはいつもなら神社(二礼二拍手一礼)に出向くのが普通ですが、「御神輿巡幸」では神様が神社からお出ましになり私達の近くに来ていただける大変ありがたいものです。新津の夏祭りは、勇壮な屋台が街中を練り歩くわけですが、新型コロナの影響でこちらは中止でした。もうひとつのお祭り「御神輿巡幸」におひとりでも多くの方々が、目を向けていただけるとなれば幸いです。



おうちでエコ活!
グリーンカーテンを作ろう



6月2日(水) 新津第一小学校ボランティア室



「街中に緑のカーテンを広めよう」にご協力いただいている新津一小さん。ご家庭での栽培にも力を入れていただいております。
今年もどんな作品が見られるか楽しみです。

新津中央コミュニティ協議会からのお知らせ

告知板



第11回 グリーンカーテン出来映えコンテスト 写真展

8月1日(日)から9月30日(木)までグリーンカーテンの写真を募集しました。その写真の展示会です。

《日程》 11月中旬 一週間くらい



詳しくは後日お知らせします。

フレイルチェック

- 【日時】 12月14日(火) 午前10時から
- 【対象】 65歳以上の方
- 【会場】 新津地域交流センター 3F 多目的ホール
- 【定員】 先着30名
- 【受付期間】 11月9日(火) から12月7日(火)
- 【申込み】 かつめディカルフィットネス ウォーム 0250-21-2566 (9:30~17:00)

つるしびなの豪華競演

- 【日程】 令和4年2月1日(火) から3月6日(日)
- 【会場】 新津地域交流センター

ご応募お待ちしております。詳しくは、後日お知らせします。



＜文化教養部から＞

秋に開催予定の「秋の文化・歴史ウォーク」は新型コロナウイルスの関係で、令和4年春に開催となりました。

ご案内した催し物は、新型コロナウイルス感染防止のため変更・中止になる事があります。

【新津中央コミュニティ協議会】へのご意見・ご要望・お申込み

- 新潟県秋葉区新津本町1丁目2の39 新津地域交流センター1F 新津中央コミュニティ協議会事務局 (月曜から金曜 午前中)
- ☎ 0250-24-4219 Fax 0250-24-4229
- メール(Gメール) niitsuchuo@gmail.com

＜広報部からのお願い＞

皆様が撮影された写真を募集しています。身の回りの様子を教えてください。左記のGメールからお願いします。

編集後記



新津中央コミュニティだより第49号をお届けします。今号では、ハザードマップに基づいた現地調査や防災訓練の様子を掲載させて頂きました。「災害は忘れた頃にやってくる」と言われますが、近年では地震や津波、豪雨による水害や土砂災害等が多く発生しており、「災害はいつ起きるか分からない」と言った方が当てはまるのではないのでしょうか。

皆さんは、災害発生時の避難場所・避難経路・連絡先の確認、防災グッズの準備はお済みですか？私たちの安心・安全な暮らしを守るために大切なことなのかもしれませんね。

【 広報部 皆川 記 】

(注)新津中央コミュニティ協議会の各種事業は、主に新潟市からの補助金により賅われています。