



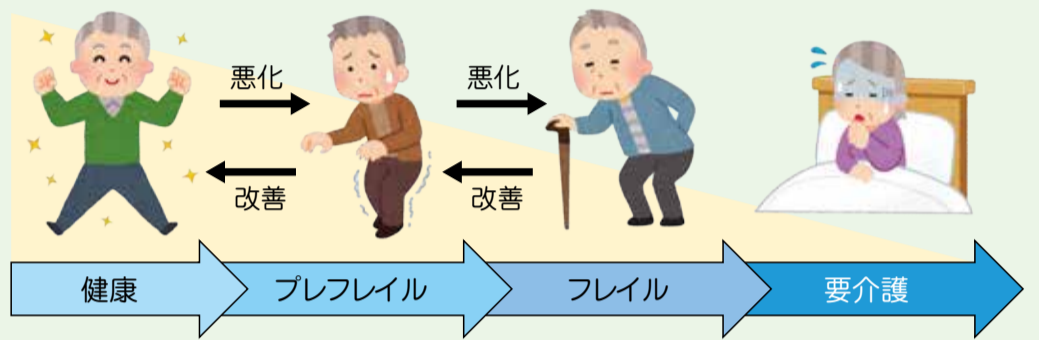
フレイル予防で 健康寿命の延伸を 目指しましょう

新型コロナウイルスの感染拡大で外出の機会が減り、家の中で過ごす時間が多くなっていることで、運動不足や偏った食生活を送る人も多いのではないのでしょうか。この状態が続くと「フレイル」になる恐れがあります。区では地域でフレイル予防を推進するために様々な取り組みを行っています。

問健康福祉課 健康増進係 ☎025-382-4316

～フレイルとは?～

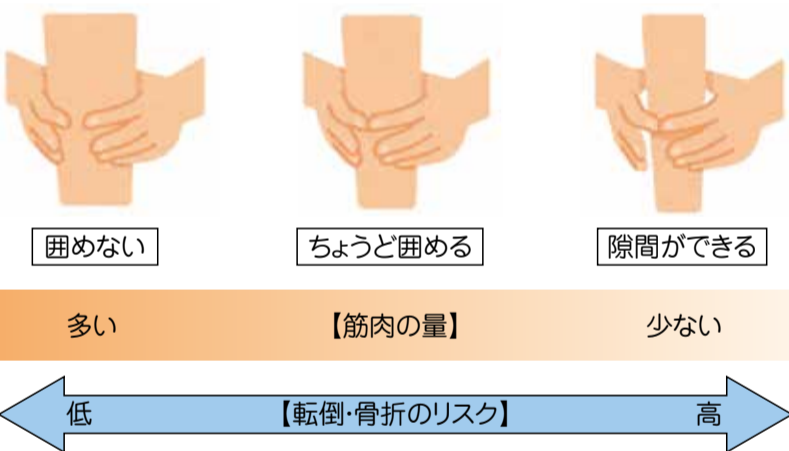
加齢により心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態を「フレイル」と言います。(日本老年医学会が提唱)
「外出の機会が減った」、「食事の量が減った」、「活動的でなくなった」という人は、フレイルの危険信号がともっていると考えられます。
多くの人が健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると考えられています。



～フレイルチェックをしてみましょう～

指輪っかテスト

両手の親指と人差し指で輪を作り、利き足でない方のふくらはぎの一番太い部分を囲み、筋肉量をチェックします。



～フレイル予防と改善のポイント～

バランスの良い食事をとりましょう

●筋肉のもとになるたんぱく質を多く含む肉・魚・卵・大豆料理、骨を強くする牛乳・乳製品を多くとりましょう。

からだを動かしましょう

●日常生活に「運動」を意識して取り入れ、普段より10分多く体を動かしましょう。日頃から体を動かすことで、フレイル予防に加えて生活習慣病や認知症などのリスクを下げるすることができます。

歯周病を予防しお口の力を維持しましょう

●噛む力や飲み込む力が低下すると、食べ物が噛めなくなったりのどに詰まりやすくなります。また、歯周病になると歯を健康に保つことができなくなります。お口の体操や正しいブラッシングを行い、お口の力を維持しましょう。

社会参加を大切に

●栄養や運動に気を付けていても、社会や人とのつながりが減っていくと心身の様々な機能が弱っていく傾向にあります。

【出典・引用】「フレイル予防ハンドブック」監修：飯島勝矢 東京大学高齢社会総合研究機構

～江南区のフレイル予防の取り組み～

新潟市や江南区では、地域でフレイル予防を推進するために様々な取り組みを行っています。
※フレイル予防事業とフレイル予防訪問は対象地域を変えて今後も実施する予定です。

●フレイルサポーター養成講座

地域のフレイル予防のためのボランティアを養成するため、令和3年5月25日(火)・26日(水)、6月30日(水)・7月1日(木)にフレイルサポーター養成講座を開催しました。講座では、4日間で40人以上の参加者が、フレイル予防のための知識や技術を学びました。



●フレイル予防事業「フレイルチェック」

令和3年9月1日(水)亀田小学校地区に住んでいる人を対象に、フレイルチェックを開催しました。15名の方が参加し、指輪っかテストやイレブンチェックなどをフレイルサポーターと一緒に楽しみながら体験しました。結果が分かったあとは、日常生活で意識していくことなどをお話しました。



●フレイル予防訪問

亀田小学校地区に住んでおり、フレイル予防事業に参加していない人を対象に、保健師による訪問を行いました。日常生活の簡単な聞き取りによりフレイル兆候を確認して健康で過ごすための情報提供を行いました。



みんなでささえあい安心して暮らせるまち江南区の実現に向けて

「こうなんふれ愛まつり」を開催

10月10日(日)に新潟ふれ愛プラザ、亀田駅東西自由通路、亀田駅前地域交流センターを会場に「こうなんふれ愛まつり」が開催されました。

当日は、かざぐるまやプラバンなどを作成できる「多世代交流ひろば」や障がい者施設製品販売のほか、「ともにアート展2021」と題して、障がい者作家による絵画や写真によるモザイクアートなどの作品が展示されました。

また、昨年度好評だった「新潟明訓高等学校ダンス部」と「地域活動支援センター1UP」利用者による創作ダンスは、新作の動画が発表されました。

この日は天候にも恵まれ、各会場では多くの人々が交流し、賑わっていました。



多くの写真を組み合わせて1つの作品を構成する「モザイクアート」



コミュニティ協議会との協働による「多世代交流ひろば」では、かざぐるまやプラバンなどを作り交流していました



見逃したあなたもまだ間に合う。オンライン公開中

新潟明訓高等学校ダンス部と地域活動支援センター1UP利用者による創作ダンス動画

江南区からのお知らせ

- 回=日時 時=時間 場=場所 内=内容 人=対象・定員
- 円=参加費(記載のないものは無料) 持=持ち物 問=問い合わせ
- 申=申し込み(記載のないものは事前申し込み不要、当日直接会場へ)

新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため、一部イベントなどが中止・延期、施設が休館となる場合があります。事前に各問い合わせ先へ確認してください。イベントへ参加する際は、手洗いやマスクの着用などにご協力願います。*掲載情報は、10月28日時点のものです

人権擁護委員の紹介

現在、区では6人の人権擁護委員が、身近な悩み事の解決のお手伝いをしています。

いじめや嫌がらせ、不当な差別など人権問題でお悩みの方はご相談ください。相談は無料で秘密は固く守られます。

委員紹介(カッコ内は居住地区)、大竹眞理子(横越)、田村泰一(横越)、中野高子(曾野木)、苅込綾子(亀田)、乙川惣一(亀田)、本岡直子(亀田)

区民生生活課 区民窓口係 ☎025-382-4203

江南区文化会館からのお知らせ

アスパーク亀田内 ☎025-383-1001

スタインウェイ弾き込み希望者募集 (1~3月分)

フルコンサートピアノの性能を引き出すため、無償で弾き込みをしてくれる人を募集しています。

毎週火曜日 午前10時~正午 同館 音楽演劇ホール

ピアノ教室の先生、大学・専門学校でピアノを専攻した人 各日先着1人(または1グループ) ※1~3月の間に1回のみ。機種:スタインウェイD-274 / 詳しい条件は要問い合わせ

☎電話で同館へ

公民館情報

亀田地区公民館

江南区文化会館内 ☎025-382-3703

学習用に部屋を開放します

11月13日(土)、27日(土)午前9時~午後5時

同館 講座室1

定員8人(中学生・高校生を優先)

プチプチひろば

0歳児と保護者のための憩いの広場。育児について、ママ友づくりなどおしゃべりのできる居場所です。

11月9日(火)

午前10時~11時30分

同館 保育室

0歳児とその保護者先着9組(未就園児の兄弟姉妹は0歳児と一緒に参加可能)

バスタオル(マットの上に敷いて使います)

公民館定期利用団体を受け付け

令和4年度に公民館を定期利用する団体は、主登録をしたい公民館へ登録申請書類のご提出をお願いいたします。提出時、本人確認書類もご持参ください。登録申請書類は、各公民館窓口にて配布しています。

11月30日(火)までに申請

なお、下記4館以外は、締切日が異なりますので、主登録したい公民館にご確認ください。

令和4年度に公民館を定期利用する団体

新規で登録を希望する場合は事前に各公民館に連絡

公民館	問い合わせ
横越地区公民館	☎025-385-2043
曾野木地区公民館	☎025-280-6810
亀田地区公民館	☎025-382-3703
両川公民館	☎025-280-6810 (曾野木地区公民館)

初めてでも大丈夫! 筆ペンで文字に親しもう!

筆ペンを持つことが楽しくなるきっかけづくりの講座です。

11月29日(月)、12月6日(月)午後1時30分~3時30分 ※全2回

同館 美術工作室

祝儀袋香典袋を書いてみよう!~普段使わない筆ペンにも慣れてみよう!~

日程	内容
11/29	祝儀袋香典袋を書いてみよう!~普段使わない筆ペンにも慣れてみよう!~
12/6	年賀状を書いてみよう!~大切な人に心を込めて書いてみよう!~

先着12人

筆ペン(お持ちでない方は要相談) また「文鎮」及び書道用の「下敷き」をお持ちの方はあわせて持参

11月10日(水)~22日(月)の平日午前9時~午後5時に同館へ電話

いきいきシニア講座 健康がいちばん!! 毎日の質を変えるヒント

12月1日・8日・15日(いずれも水曜日)午前10時~正午 ※全3回

同館 多目的ルーム1・2

「いつもの食材で気軽に 薬膳」講師:萱場佳代(管理栄養士・国際中医薬膳師)

「寝たままカラダを揺らす ゆらぎ体操」講師:神田恵美(リフレクソロジー「Pono」代表)

「最適な「睡眠」を考える 睡眠と健康の知恵袋」講師:明治安田生命保険相互会社

概ね50歳以上の先着10人 筆記用具(2回目のみ動きやすい服装、ヨガマットまたは厚手のバスタオル、フェイスタオル)

11月9日(火)~24日(水)の平日午前9時~午後5時に同館へ電話

親子体験事業

身近な材料で作って遊ぼう

紙皿・紙コップやペットボトル等で工作をして遊びます。

12月4日(土)午前10時~正午(午前9時40分から受付)

同館 多目的ルーム

未就学児(概ね3歳以上)とその保護者先着10組(1組親子3人まで)

懐中電灯

11月9日(火)~22日(月)の平日午前9時~午後5時に同館へ電話

かわいい「笑福ねこ」づくりin亀田

ねんどで「笑福ねこ」を作ります。笑門には福来る!一緒に楽しく参加してみませんか?

12月10日(金)午前10時~正午

同館 亀田中学校 ボランティア室

先着5人

1,000円(材料費)

持ち帰り用の袋(紙袋やエコバック)、筆記用具

11月17日(水)~30日(火)の平日午前9時~午後5時に同館へ電話

横越地区公民館

いぶき野1-1-2 ☎025-385-2043

これって大丈夫?私の物忘れ

頭の体操してみませんか?

最新の認知症研究結果や家でもできる頭の体操などを伝える講座です。

12月4日(土)午後1時30分~3時30分

同館 多目的ホール

先着30人

講師:能村友紀(新潟医療福祉大学 教授) 筆記用具

11月8日(月)~19日(金)の平日午前9時~午後5時に同館へ電話

ふれあい掲示板

市民グループなどの催しを掲載しています

住民の助け合い福祉サービスリボンの会 協力会員 入会説明会

区内在住の高齢者や障がい者の日常生活(掃除、食事作りなど)をお手伝いしていただける方を募集します。

11月15日(月)午後1時30分~2時30分(受付:1時20分)

同館 大江山農村環境改善センター 大研修室

筆記用具

江南区社会福祉協議会

☎025-250-7768

村秀鬼瓦工房 村山茂作品展

11月18日(木)~25日(木) 午前10時~午後5時(最終日午後3時。月曜休館)

同館 小さな美術館季(松山)

大小の鬼や猫の置物を多数展示

☎025-276-2423(高橋)

<広告欄> ※広告欄の掲載内容についての問い合わせは各広告主へ



マイナポイント2021年4月30日までに申し込んだ人はマイナポイントの申請ができます。☎025・382・4258

江南区(心配)と相談所 来所または電話相談(予約不要)

毎週木曜日(祝日を除く)

午後1時〜4時

場江南区福祉センター

問江南区社会福祉協議会

相談専用電話

025・250・7823

12月1日から区バス・住民バスのダイヤが改正

問地域総務課 ☎025-382-4619



江南区バス、カナリア号、横バスは、新型コロナウイルスの流行により、利用者が減少し路線の維持が困難となってきたことから、12月1日から区バス・カナリア号・横バスの一部の運行内容を見直します。地域の移動手段としてバスを存続させるためにも、積極的にバスを利用しましょう。(カナリア号と横バスの変更後のダイヤは次の区だよりに掲載します)

区バス 利用の少ないアスパーク亀田・亀田駅西口行(平日)18時以降の便を廃止し、朝の便を新設します。土休日ダイヤの変更はありません。

主な停留所	アスパーク亀田・亀田駅西口行(平日)										
	新設									廃止	廃止
新潟市民病院	7:00	7:40	8:40	10:25	11:25	12:52	14:25	15:49	17:25	18:51	-
東京学館前	7:02	7:42	8:42	10:27	11:27	12:54	14:27	15:51	17:27	18:53	-
曾野木ニュータウン	7:07	7:47	8:47	10:32	11:32	12:59	14:32	15:56	17:32	18:58	-
曾野木連絡所前	7:10	7:50	8:50	10:35	11:35	13:02	14:35	15:59	17:35	19:01	-
嘉木	7:12	7:52	8:52	10:37	11:37	13:04	14:37	16:01	17:37	19:03	-
丸湯	7:15	7:55	8:55	10:40	11:40	13:07	14:40	16:04	17:40	19:06	-
鍋湯新田	↓	↓	8:57	10:42	11:42	13:09	14:42	16:06	17:42	↓	-
長湯	7:17	7:57	9:01	10:46	11:46	13:13	14:46	16:10	17:46	19:08	-
イオンモール新潟南	7:21	8:01	9:06	10:51	11:51	13:18	14:51	16:15	17:51	19:13	19:54
江南警察署前	7:26	8:06	9:11	10:56	11:56	13:23	14:56	16:20	17:56	19:18	19:59
江南区役所	↓	8:08	9:16	10:58	12:01	13:28	14:58	16:25	17:58	19:20	↓
旭3丁目	7:28	8:11	9:19	11:01	12:04	13:31	15:01	16:28	18:01	19:23	20:02
亀田駅西口	7:32	8:15	9:22	11:05	12:08	13:35	15:05	16:32	18:05	19:26	20:05
亀田仲町	-	8:17	9:24	11:07	12:10	13:37	15:07	16:34	-	19:28	-
亀田中学前	-	8:20	9:27	11:10	12:13	13:40	15:10	16:37	-	19:31	-
アスパーク亀田	-	8:24	9:31	11:14	12:17	13:44	15:14	16:41	-	19:35	-

主な停留所	新潟市民病院行(平日)							
	アスパーク亀田	-	9:17	10:17	11:44	-	14:44	16:17
亀田中学前	-	9:19	10:19	11:46	-	14:46	16:19	17:58
亀田仲町	-	9:24	10:24	11:51	-	14:51	16:24	18:03
亀田駅西口	7:42	9:27	10:27	11:54	13:30	14:54	16:27	18:06
旭3丁目	7:44	9:29	10:29	11:56	13:32	14:56	16:29	18:08
江南区役所	7:47	9:33	10:32	12:00	13:36	14:59	16:33	18:11
江南警察署前	7:48	9:34	10:33	12:01	13:37	15:00	16:34	18:12
イオンモール新潟南	7:52	9:38	10:37	12:05	13:41	15:04	16:38	18:16
長湯	7:57	9:43	10:42	12:10	13:46	15:09	16:43	18:21
鍋湯新田	↓	9:48	10:47	12:15	13:51	15:14	16:48	↓
丸湯	8:02	9:53	10:52	12:20	13:56	15:19	16:53	18:26
嘉木	8:05	9:56	10:55	12:23	13:59	15:22	16:56	18:29
曾野木連絡所前	8:09	10:00	10:59	12:27	14:03	15:26	17:00	18:33
曾野木ニュータウン	8:11	10:02	11:01	12:29	14:05	15:28	17:02	18:35
東京学館前	8:14	10:05	11:04	12:32	14:08	15:31	17:05	18:38
新潟市民病院	8:18	10:09	11:08	12:36	14:12	15:35	17:09	18:42

カナリア号

利用の少ない平日イオンモール新潟南先回り5便・6便を廃止します。

横バス(北ルート・南ルート)

利用の少ない北ルート12便・南ルート11便を廃止します。

令和3年度 江南区民福祉大会

～認知症になっても安心して暮らせるまちの実現に向けて～

日12月5日(日)午後2時～4時
場江南区文化会館 音楽演劇ホール
内第1部 社会福祉功労者表彰式
第2部 地域福祉推進講演会



演題:認知症になっても安心して暮らせるまちの実現に向けて
講師:永井博子(押木内科神経内科医院副院長、江南区在宅医療・福祉ネットワーク代表)

先着150人※保育あり(生後6ヶ月～未就学児6名)
日11月8日(月)から24日(水)までにいずれかにより申し込み
①右記二次元コード「かんたん申し込み」
②電話で江南区社会福祉協議会へ ☎025-250-7743
※保育は21日(日)までに「かんたん申し込み」より
問健康福祉課地域福祉担当 ☎025-382-4346



消防情報

消太の視点

ストップ、焼却行為!

江南区では毎年、ごみの焼却や野焼きによる通報で消防車が出動しています。

これらの行為は原則として法律で禁止されています! 絶対に行わないでください。



なお、農業により必要な燐炭を作成する場合は以下に注意してください。

- ・「火災と紛らわしい煙又は火災を発生おそれのある行為の届出」を消防署に提出する。
- ・無煙炭化器を必ず使用し、その場を離れない。
- ・消火用バケツなどを準備する。
- ・強風時は中止する。
- ・近隣に配慮する(煙による苦情が生じた場合は消火対象となります)。
- ・乾燥しているものを、少量づつ燃やす。



「江南区 365日 火の用心」

問江南消防署 市民安全課 予防調査係 ☎025-381-2327

統計調査員登録者募集

国などの行政機関が行う各種統計調査の調査員として、江南区内で活動できる人を募集します。

- 業務内容 統計調査の実施時に調査員として従事し、調査対象の世帯や事務所を訪問し、調査票の配布・回収・点検などを行う。
※調査で知った内容を漏らすと法律により罰せられます
- 登録条件 税務・警察および選挙に直接関係のない20歳以上の人
- 報酬 各調査の終了後、業務内容に応じて報酬を支払います。
- 選考方法 面接を実施

問随時登録を受け付けています。電話で地域総務課へ ☎025-382-4619

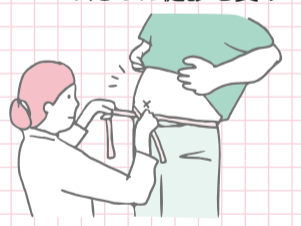


問健康福祉課 健康増進係 ☎025-382-4316

毎年、特定健診を受けましょう!

特定健診は、生活習慣病を防ぐためにメタボリックシンドロームに着目した健診です。「何も症状がないから」「病気が見つかる怖いから」と思っていませんか? 症状がなく軽いうちに発見ができれば、多くの病気が治療可能です。健診は生活習慣病を予防・早期発見し、健康を守るために欠かせません。ぜひ、年に一度はご自身の身体のメンテナンスのために健診を受けましょう。

新潟市国民健康保険に加入している40~74歳の人には、昨年度末から春にかけて、特定健診の受診券と案内をお送りしています。それ以外の保険に加入している方の受診方法については、加入している医療保険者へお問い合わせ下さい。



「コロナ感染が心配」という方も…

過度な受診控えは健康上のリスクを高めてしまう可能性があります。安心して受診していただけるよう、健診委託医療機関では、新型コロナウイルス感染症の感染予防に努めています。健診を受ける際は、マスク着用をお願いします。発熱、咳などの体調不良がある場合は、健診の受診を控えて下さい。

「活かそう健診相談会」にお越しください!

特定健診の結果、内臓脂肪が多く、それに加えて高血圧・高血糖・脂質異常が見られた人を対象に、「活かそう健診相談会」の案内をお送りしています。この相談会では、自分の生活に合わせた食事や身体活動などの生活習慣改善のサポートをします。案内が届きましたら、ぜひご参加下さい。保健師・栄養士がお待ちしております。

< 広告欄 > ※広告欄の掲載内容についての問い合わせは各広告主へ

