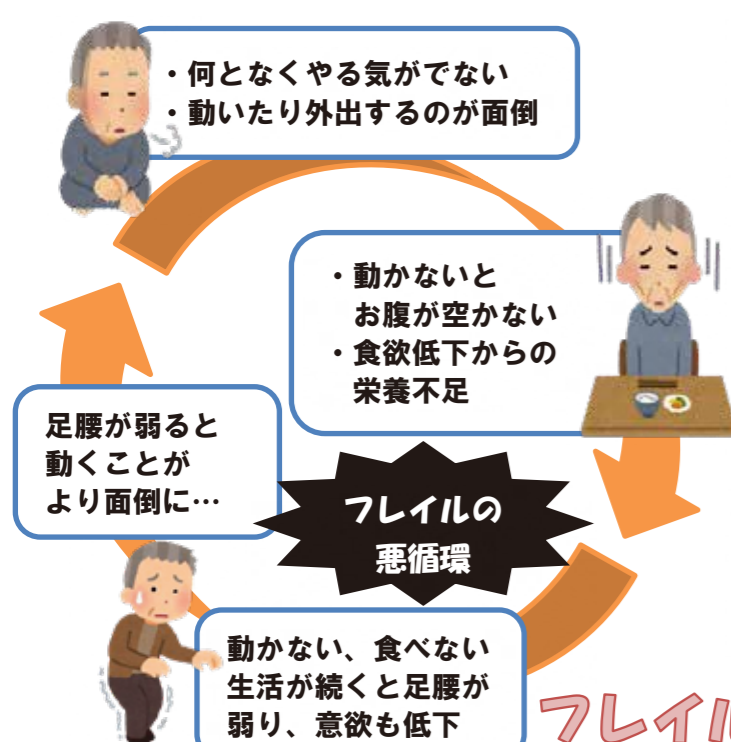


フレイルを予防しましょう！

寒さで、外出の機会が減っていませんか？閉じこもりがちな生活を過ごすことで、「フレイル」の状態に陥ってしまう可能性があると言われています。今回は「フレイル」の予防について一緒に考えてみましょう。

フレイルとは？

高齢期に心身の機能が衰えた状態を指します。健康な状態と、介護を要する状態の中間の段階で、放っておくと要介護状態になるリスクが高くなると言われています。フレイルは、早い時期に生活習慣を見直すことで、健康な状態に引き返すことが可能です。



あなたは大丈夫？
フレイル自己チェックをしてみましょう！

- 筋力（握力）が低下した
- 6か月で体重が2～3kg以上減った
- 体を動かすことが減った
- 疲れやすくなった
- 歩くのが遅くなった

1～2つ当てはまる フレイル予備軍 3つ以上当てはまる フレイル

フレイルの悪循環を断ち切りましょう！

フレイルを予防するために

食事（栄養）

- 筋肉のもとになるたんぱく質を中心に、色々な食材をバランス良く食べましょう。
- かみにくいから、と柔らかいものばかり食べていると、かむ力の低下につながります。何でも食べられるよう、歯と口の健康維持も心がけましょう。

運動（身体活動）

- 筋力の維持・向上は、心身の機能低下を防ぐためにとても重要です。
- ウォーキング等の有酸素運動や、筋トシ、ストレッチ等がお勧めです。
- 運動以外にも、普段の生活の中でこまめに体を動かすよう心がけましょう。

社会参加

- 他者との交流が少ないと、要介護状態になる危険性が高まることが分かっています。
- 外出し、人とのコミュニケーションを持つことが体を動かす機会になり、脳の刺激にもなります。

広報 ふるさとながおか

2024 2月号
令和6年

第54号
令和6年2月発行
長岡地区自治振興会
長岡地区センター内
電話：442-4350

長岡地区の人口と世帯数（R6.1月末）

男	1,940人	(+1)
女	2,041人	(-11)
計	3,981人	(-10)
世帯数	1,751世帯	(+)

()は前年同月比



令和6年はたちの集い



祝 長岡地区はたちの集い 令和6年1月7日(日)

今年の「はたちの集い」は元旦に発生しました石川県能登地方を震源とする地震により本来なら、呉羽ハイツにて開催予定でしたが、急遽思い出深い長岡小学校の体育館にて開催しました。平成28年3月に小学校を卒業された皆さんのうち25名が出席されました。ご家族の皆様 おめでとうございます。「出席者」を代表して、古川羅星さんが交通安全宣言を、謝辞を菅原佑太さんが読み上げました。今年の「はたちの集い」は懐かしい気持ちや新たな思いが共有された思い出深い式典となったようでした。

長岡トピックス

縄文冬まつり(左義長&お楽しみ抽選) 令和6年1月13日(土)

毎年恒例の『縄文冬まつり』を北代縄文広場で開催し左義長とお楽しみ抽選を行いました。毎年この時期に行われる恒例のイベントですが、早朝の寒い時間帯から多くの方々の協力で、予定通りイベントを開催することができました。前日の準備はあいにくの土砂降りでしたが、振興会役員が中心となって・竹の伐採・やぐらの組み立てを行い、当日は各町内会の役員さんや、体育協会役員さん、縄文ボランティアの皆さんが、中心となって持込の受付から抽選の景品渡しや分別・運搬を担当していただきました。以前の『縄文冬まつり』は、大人から子供までの3世代が交流することを目的とした、餅つきや楽しいゲームなどを行う賑やかなイベントとして親しまれてきました。来年こそは制限のないイベントに戻ることを皆が願った左義長でした。

①前日のやぐら組み立ての様子



②9時30分受付開始



③お楽しみ抽選開始



④点火間際



⑤点火



⑥無病息災・家内安全・五穀豊穡を祈る!!



いきいきクラブ懇談会を開催しました。 令和5年12月23日(土)

長岡地区いきいきクラブが、富山市福祉フェスティバル2023において、富山市社会福祉協議会会長賞の表彰を受けました。長岡いきいきクラブを代表してボランティアリーダーの谷井禮子さんが、長岡地区社会福祉協議会宮崎副会長より表彰状を受け取られました。今年度はボランティアの皆さんが年11回の手作り弁当を作り、民生・児童委員の方々が配達を行われました。来年度もおいしい手作り弁当をお願いします。そしてこの日は弁当作りにご協力されているボランティアさんにお集まり頂き、来年度の弁当配食の予定など打ち合わせをし、楽しいひと時を過ごしました。



長岡トピックス

大谷選手からのグローブが長岡小学校に届きました。 令和6年1月31日(水)

大谷選手からのグローブが長岡小学校に届きました。大谷選手は、自身のInstagramで自らの写真やグローブの写真とともに「野球を通じて元気に楽しく日々を過ごしてもらえたらうれしいです。このグローブを使っていた子どもたちと将来一緒に野球ができることを楽しみにしています!」などと綴っています。グローブは右利き用2個、左利き用1個の組み合わせとなっていて、小指の部分には大谷選手のサインが印字されています。この日の午後から堀泰洋校長先生より、BC長岡の6年生を代表して福岡麟太郎くん・三浦梁くん・渡辺龍海くんの3名が、大谷選手からのグローブを受け取りました。少し緊張しながらも、みんな嬉しそうでした。この長岡から大谷選手と一緒に野球ができるような選手が出ることを願います。



ケーブルテレビ富山の「Cuo!スタジオ」の収録が縄文広場でありました。

令和6年2月2日(金)ケーブル富山の「Cuo!スタジオ」の看板コーナー「炭火 de ライフ」の撮影が、北代縄文広場でありました。お笑いコンビ「雷鳥」の弟「ゆういち」さんと、鈴木佑実さんが来場されました。この模様はケーブル富山で2月24日(土)~3月8日(金)まで(9ch・12ch)にて放送されます。画像は長岡公民館のHPに掲載予定です。



令和6年度 各種団体の総会日程

- 自治振興会
3月9日(土) 9:00~ 長岡公民館 大会議室
- 社会福祉協議会
3月9日(土) 9:40~ 長岡公民館 大会議室
- ふるさとづくり推進協議会
3月9日(土) 10:20~ 長岡公民館 大会議室
- 地域児童健全育成運営協議会
3月9日(土) 11:00~ 長岡公民館 大会議室
(該当する方には、ご案内を送付予定です。)